SERGIO BAMBARÉN

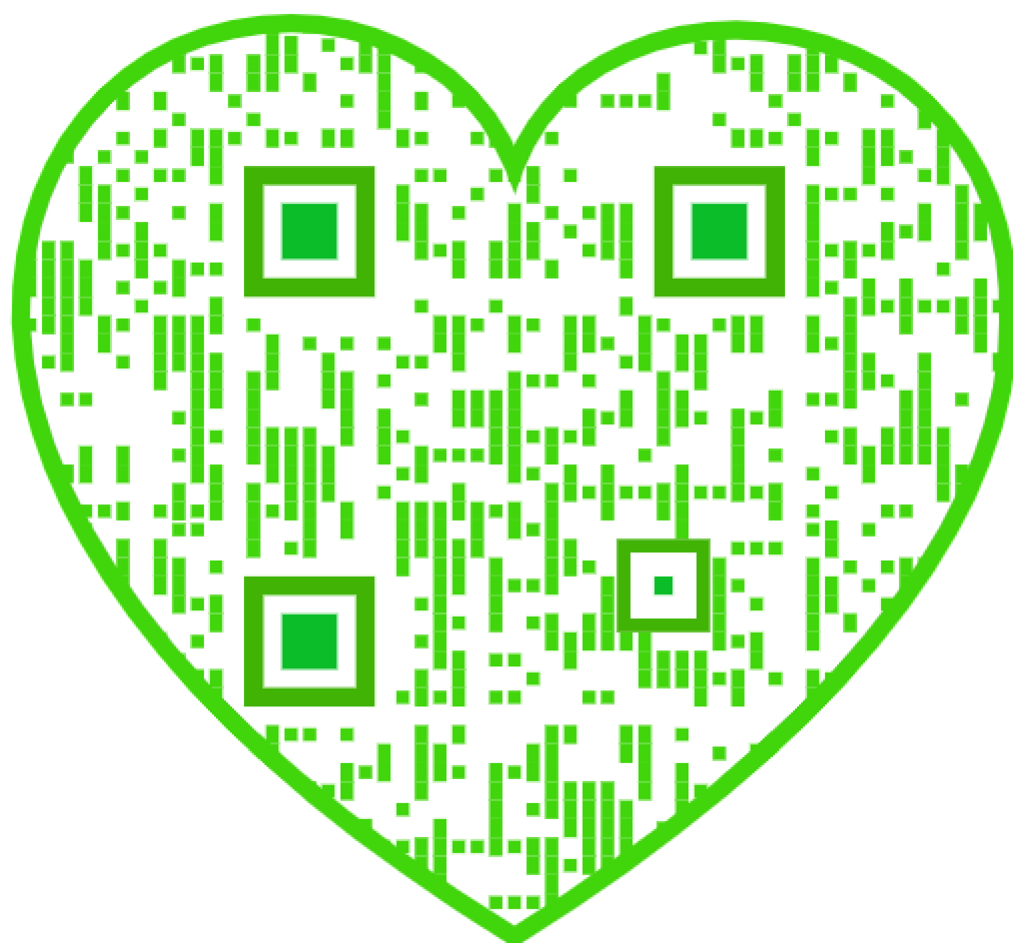
L'autore de IL DELFINO

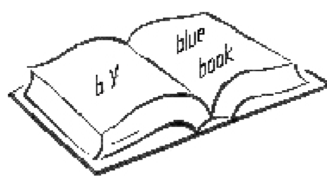


IL VENTO DELL'OCEANO

Lasciati portare alla scoperta dell'autentico senso della vita

Sperling & Kupfer Editori





Thoughts by the Ocean

Copyright © 2002 by Sergio Bambarén Roggero

Illustrazioni di Paola Goitia Robaldo

© 2003 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

Traduzione di Marina Marini

ISBN 88-200-3493-X
86-I-03

* * *

Un uomo cammina su una scogliera e guarda l'oceano cercando di ritrovare la serenità di quando, da piccolo, passeggiava in quel magico luogo accompagnato dalla mamma. Improvvisamente s'imbatte in un libriccino abbandonato su un sasso: è il diario scritto da un accanito surfista come lui... Ecco l'inizio di una storia che sa di mare, di ore passate tra il surf e una lettura ricca d'incontri ed esperienze interiori. Dodici giorni e dodici notti passati da solo a "sentire" e "capire" aiuteranno il protagonista a rintracciare il linguaggio scomparso della Verità, i cui riflessi iridescenti sono visibili in un tramonto sul mare, nel ricordo vivissimo della propria madre o nel primo amore, a patto però di far uscire il bambino che è dentro ciascuno di noi, giocherellone e un po' perdigiorno come i delfini... Il narratore - come del resto Shaun, l'autore del volumetto - è una specie di pirata all'arrembaggio dei segreti dell'esistenza. Per lui il tesoro più grande è una sempre maggiore consapevolezza, fatta di esperienza e partecipazione emotiva, da portarsi scritta sulla carta e "nel cuore." Dal poeta dell'anima, un messaggio senza tempo, vitale e positivo. Un insieme di semplici lezioni di vita cantate dal vento, portate dalle onde, disegnate nel cielo.

Indice

Nota dell'Autore — **4**

Capitolo Uno — **5**

Capitolo Due — **8**

- **Lezione numero uno** — **10**
  - Non mollare — 10
- **Lezione numero due** — **14**
  - Sono libero — 14
- **Lezione numero tre** — **17**
  - Questioni spirituali — 17
- **Lezione numero quattro** — **20**
  - Solitudine — 20
- **Lezione numero cinque** — **23**
  - Tempo — 23
- **Lezione numero sei** — **26**
  - Credo che la perfezione esista — 26
- **Lezione numero sette** — **28**
  - Malinconia — 28
- **Lezione numero otto** — **32**
  - Amore — 32
- **Lezione numero nove** — **35**
  - Vita — 35
- **Lezione numero dieci** — **38**
  - Morte — 38
- **Lezione numero undici** — **41**
  - Paura — 41

Capitolo Tre — **45**

Epilogo — **48**

Nota dell'Autore

Un surfista d'anima è colui che, essendo
un tutt'uno con il mare, non solo sa
da dove provengono le onde,
ma anche dove possono condurlo.

Seduto davanti al mio computer, vado indietro con il pensiero a quando, venti o trent'anni fa, gli scrittori usavano la macchina per scrivere o la penna e un foglio di carta, e si sforzavano di racchiudere in parole ciò che stavano ancora sognando.

Oggi, contemplando il mio efficientissimo computer, con tanto di controlli in automatico, di vocabolario dei sinonimi e di tutti gli altri strumenti che rendono un po' più facile la vita allo scrittore, non mi stupirei se qualcosa di prezioso fosse andato perduto per sempre nel sogno primordiale di creare qualcosa dal nulla.

La mia risposta dovrebbe essere no.

La vita è una catena di cambiamenti senza fine la trasformazione è parte stessa dell'esistenza.

Non rimaniamo mai identici a noi stessi e, come il tempo progredisce in avanti, così facciamo noi. Lo slang dei nostri figli è cambiato rispetto a quello che masticavamo noi quando avevamo la loro età. Usiamo lo stesso linguaggio, ma le parole non sono più uguali. Malgrado tutto, e nonostante queste differenze, è molto chiaro che certi pensieri, certe voci e certi messaggi parlino la medesima lingua a tutte le generazioni dalla notte dei tempi. Sono sicuro che *Il piccolo principe* sia ancora capace di dare gli stessi sussulti che dette a me quando quella magnifica fiaba fece capolino nella mia vita. Altri racconti, come *Il profeta*, resisteranno alla sfida del tempo. Certi pensieri e taluni messaggi sono senza tempo, sebbene siano stati immortalati nella scrittura da molti uomini, essi erano già da qualche parte prima che il primo scrittore si sedesse con carta e penna in mano.

Spero che condividere con te, lettore, queste riflessioni ci renda capaci di unire i nostri cuori e le nostre anime allineandole a quelle verità universali che si nascondono dovunque, e che sono alla nostra portata se soltanto abbiamo la volontà di inseguire i sogni e cercare quel pizzico di saggezza che racchiudono in sé.

Capitolo Uno

Sono nato il primo di giugno di un anno che non ricordo più. Almeno questo è quanto scritto nero su bianco nel certificato di nascita messo in mano ai miei genitori il giorno in cui sono venuto al mondo.

Non sapevo che cosa fosse un certificato di nascita fino a quando non compii quattro anni, un'età in cui le faccende che non contano iniziano a sembrare importanti, e si incomincia invece a dimenticare le cose significative nella vita. Ragion per cui io credo che il mio nome sia del tutto irrilevante in questa storia.

Non ricordo molto dei primi anni della mia esistenza. Mi rammento appena di quando compii un anno e mi vestirono di tutto punto, e una marea di gente che non potevo conoscere si riversò nella nostra casa. A quanto pareva, nel mondo in cui ero nato certe ricorrenze venivano festeggiate, come in quel caso. Ma come ho già detto, non ricordo granché. Personalmente sentivo che non stavo celebrando un bel niente. Ero troppo piccolo per capire le leggi che governano i giorni di festa. Attaccato al petto di mia madre e al suo calore, non avevo bisogno di altro. Il linguaggio della Verità, quella voce interiore di cui siamo dotati noi esseri venti, era solito dirmi che ogni giorno della mia vita doveva essere una magica avventura da non lasciarsi scappare. Tutto qui. Molto semplice.

Con il passare degli anni, il rituale del compleanno si ripeté di nuovo, esattamente in quell'identico giorno. Sebbene non fossi d'accordo con quello che stava accadendo, non potei far sentire la mia protesta. Ero troppo giovane. Io ero convinto che ogni giorno fosse da festeggiare e che avremmo dovuto vivere ogni giornata come un evento speciale, perché questo era ciò che il linguaggio della Verità sussurrava al mio cuore. Ogni nuovo giorno presentava come una nuova avventura, indipendentemente dal fatto che fosse il mio compleanno, Capodanno, Natale oppure un'altra anonima data. Ognuno era unico e prezioso.

Tuttavia, con mia somma amarezza, ben presto scoprii che il linguaggio della Verità inciampava in molti ostacoli, e che con il crescere si allontana progressivamente dall'esistenza. Apprendiamo leggi e regole che non c'insegnano niente di essenziale, niente di vitale. A poco a poco il linguaggio della Verità si fa sempre più flebile e presto diventa incapace di comunicare con il cuore.

Questo tipo di lingua è un dono che abbiamo ricevuto prima di nascere e che ci permette di comunicare con ogni forma di vita: uccelli, balene, foreste, la Luna. Non è un linguaggio parlato. È *spirituale*. E si trova dentro a ogni frammento di materia che faccia parte della Creazione. Ci lega a tutto ciò che esiste, e ci colloca in perfetta sintonia con l'Universo.

Per favore, non fraintendetemi. Non sono contro gli anniversari da festeggiare. Grazie a loro uno può vivere in armonia con gli altri e con le persone che ama. Mi riferisco a quell'incontrollabile desiderio di integrarsi nel gruppo sociale che ci fa

perdere molto della nostra unicità, e che quando diventiamo grandi s'impossessa della nostra vita, rendendoci incapaci di trovare dei momenti preziosi che dovremmo sfruttare per crescere spiritualmente e per assaporare il fremito magico che dà sapore a ogni giorno, quello che mantiene vivo il linguaggio della Verità. Insomma, sono convinto che noi siamo dei semplici passeggeri in transito in questo viaggio chiamato «vita.» Siamo su questo pianeta solo per un brevissimo arco di tempo, e quando arriverà il momento della nostra dipartita saremo in grado di portarci dietro solo i nostri ricordi, e i tesori che siamo stati in grado di tenere vivi nel cuore.

Se non ho molti ricordi dei primi anni di vita, non posso dire altrettanto dei luogo in cui sono venuto al mondo.

Sono nato nei pressi di Otway, nell'Australia meridionale, dove il verde acceso delle pinete abbraccia la foresta pluviale, ovvero quella macchia selvaggia che deve la vita alle piogge nella zona temperata, e il risultato è un luogo incantato di vera bellezza. In questo angolo di mondo davvero speciale, a Cape Volvey, c'è «la Punta», un promontorio roccioso situato a un centinaio di metri sopra il livello dei mare, dove si può ammirare uno stupendo spettacolo: la lotta incessante dell'oceano. Un'onda dopo l'altra si frange contro il *reef*, in un fragore incontrollabile e potente che fa eco contro la nuda roccia. I cieli che cambiano umore in un batter d'occhio, passando da un'accozzaglia di nuvole minacciose, blu e grigie a quelle di pace azzurre, fanno da cassa di risonanza alla bellezza delle acque cristalline e trasparenti di questo tratto di costa australiana. E anche in questo continuo alternarsi di cielo e mare, si può ancora sentire la grande pace dell'abbraccio perenne con la natura.

Una volta mia madre mi disse che questo luogo era una gola solitaria, conosciuta solo da artisti e amanti della natura, i quali avevano mantenuto il segreto della sua esistenza per decenni. Per molti anni la bellezza dei gabbiani che volteggiano sulla foresta pluviale e l'incanto della Punta erano conosciuti soltanto dalla gente del posto che passava attraverso quel groviglio di verde lussureggiante, dove si trovavano tante specie di animali selvatici: gli australianissimi canguri, i koala, gli opossum dalla coda a strisce e i marsupiali grigi dell'entroterra.

Mia madre mi accompagnava spesso a questa magnifica Punta. Era stata una delle prime persone a scoprire questo posto, e mi diceva di recarvisi quando sentiva il bisogno di pace. Di solito, seduto sugli scogli con davanti agli occhi la maestosità dell'oceano, mi teneva stretto a sé. Poteva starsene ore a guardare l'orizzonte, con lo sguardo perso sull'acqua che mandava bagliori, assorta in quella vista mozzafiato. Ogni tanto facevo capolino dalla coperta con cui mia madre era solita ripararmi dalla brezza dell'oceano. Nonostante la mia tenera età, la bellezza di quel posto mi sopraffaceva. Gli animali non avevano paura dell'uomo: se ne andavano a spasso liberamente, parte di un tutto chiamato natura, in cui ogni forma di vita era legata all'altra attraverso il linguaggio della Verità. Sono nato conoscendo tale linguaggio, quindi era facile per me capire tutti gli animali: gli uccelli, le farfalle, ma anche i fiori, le montagne e gli alberi. Persino il mare. Loro possedevano il linguaggio della Verità e, a differenza degli esseri umani, erano in grado di custodirlo per sempre.

* * *

Sono cresciuto e ho capito che solo noi uomini dimentichiamo il linguaggio della Verità appena diventiamo grandi.

Parliamo molti idiomi sul nostro pianeta: quelli creati dalle diverse tribù nomadi migliaia di anni or sono. E sebbene ogni angolo del globo abbia il suo, tutti hanno in comune un unico elemento: sono stati chiamati prima o poi a sostituire il linguaggio della Verità. È capitato anche a me. Sono cresciuto, e regole e leggi imposte dalla società hanno abbassato la mia conoscenza di tale linguaggio, fino a farmelo dimenticare totalmente.

Ma non mi sono dato per vinto. Ho deciso di usare la mia energia per recuperarlo. Mi sono concentrato con tutte le mie forze sui ricordi, gli unici che ho tenuto nel cuore quando sono venuto al mondo. Ho lottato disperatamente per rammentare in quali luoghi ero entrato in contatto con la sua saggezza. Ho viaggiato per terre lontanissime, tutte sul filo dell'orizzonte, e anche oltre: senza successo. Ho visto i leoni aggirarsi con la loro regale bellezza per la savana africana, le balene sinuose nuotare liberamente nei Mari del Sud, persino i minuscoli colibrì succhiare il nettare dolcissimo dei fiori multicolori. Ma non sono stato capace di comunicare con loro. Era come se il tempo avesse inesorabilmente cancellato ogni reminiscenza di quel primordiale linguaggio. E mi stava accadendo qualcosa che era già capitato ad altri: se non fossi stato capace di ricordare, non avrei più saputo che in una tappa della mia vita io avevo posseduto il linguaggio della Verità nel mio cuore.

Dopo molti anni trascorsi in viaggi, ho fatto ritorno a Otway, triste e stanco. Non ricordo nemmeno quanto tempo ho girato per il mondo. Non sono in grado di rammentare ciò che stavo cercando.

Alla fine mi sono seduto, dove mia madre tanti anni prima mi accompagnava e mi sono messo a piangere come un bambino appena nato, sentendo un profondo senso di vuoto per aver perso qualcosa che non potevo più ricordare.

* * *

Per molte settimane non tornai più in quel luogo. Preso dai miei pensieri, me ne stavo accoccolato per ore, consapevole che lì c'era l'unico legame tra me e il linguaggio della Verità. Anche se non sussurrava più nulla al mio cuore, potevo ancora ricordarlo come il migliore amico mai avuto in vita, e che avevo perso.

Poi, un giorno, incontrai Shaun.

Capitolo Due

Shaun doveva avere circa sessant'anni, carnagione abbronzata e lunghi capelli argentei. Si era arrampicato sulla scogliera con la sua tavola da surf in spalla mentre io me ne stavo seduto sulla cima. Doveva aver cavalcato le onde in un punto chiamato Joanna, un tratto di mare meraviglioso e carico di energia davanti a una spiaggia bianca a ridosso della Punta.

Sorrideva come solo i bambini sanno fare; come se avesse giocato con il più amato dei tesori, un tesoro che sembrava potesse vedere solo lui.

«Com'è andata con il surf?» chiesi.

«Una meraviglia», rispose sorridendomi, poi aggiunse: «Ci vogliono tante lezioni per imparare a cavalcare le onde. Succede la stessa cosa nella vita: devi aspettare parecchio tempo per raggiungere i tuoi scopi o per realizzare che le cose migliori nella vita sono gratuite.»

Guardandolo mi ricordai quando mia madre mi parlava dei «surfisti d'anima» del promontorio di Otway, uomini e donne cresciuti lontano dalla società, che avevano deciso di rimanere in sintonia con la natura, facendo del surf non solo uno sport, ma una forma di arte, uno stile di vita.

Si sedette al mio fianco. «Che ci fai da queste parti?» mi domandò.

Non volevo rivelargli il vero motivo per cui mi trovavo là. Mi avrebbe deriso se gli avessi raccontato che cosa stavo cercando di ricordare. Avrebbe sicuramente pensato che ero pazzo.

«Be'», dissi, «sto solo guardando le onde che si frangono contro il reef.»

«O forse stai aspettando che l'oceano sussurri ancora una volta il linguaggio della Verità al tuo cuore?»

«Come fai a saperlo?» chiesi sconcertato.

«Benedetta sia l'influenza di un'anima pura e piena d'amore su un'altra», rispose. Si scrollò la salsedine dai capelli, poi continuò: «Fatti trovare domani mattina presto in questo stesso luogo, e ti darò la chiave che ti aiuterà a riavere ciò che vai cercando da così tanto tempo.» A quel punto riprese la sua tavola da surf e scomparve nel fitto della foresta pluviale.

Il giorno seguente arrivai molto presto alla Punta. Di Shaun non c'era traccia. Stavo per acquattarmi su uno scoglio quando vidi qualcosa sopra la roccia. Era un libriccino bianco rinsecchito dalla salsedine. Il titolo era

Il vento dell'oceano

Lo presi, lo ripulii, lo aprii, era scritto a mano. Iniziai a leggere.

Sulla prima pagina c'era una nota scritta di proprio pugno da Shaun.

Amico mio,

tempo fa mi sono sentito perso nel mondo perché sapevo di aver perduto qualcosa che non potevo più ricordare.

Me la passavo bene, ma sentivo un vuoto che rendeva insopportabile ogni attimo della mia esistenza. Ero sicuro, nella vita doveva esserci qualcosa di più che vivere alla giornata, ma non sapevo come trovarlo. Così presi la decisione di recuperare la mia vera essenza passando un po' di tempo in quell'angolo di mondo dove mi ero sempre sentito meglio: l'oceano. E ha funzionato! Ora sento che ogni giorno ha uno scopo, un significato tutto suo. Scrivendo ciò che provavo, ero riuscito a ricordare chi fossi ma soprattutto il linguaggio della verità.

Porta questo libricino con te, contiene dodici lezioni maturate dalla mia esperienza sull'oceano, lontano dalla pazza folla, dove posso ascoltare ciò che il linguaggio della Verità ha da dirmi.

Sono insegnamenti molto semplici, e spero che tu possa leggerne uno al giorno recandoti sulla Punta. Letta la lezione, rileggila ancora una volta. Cerca di ricordare ciò che ti ha fatto dimenticare il linguaggio della Verità. Dimora ancora nel tuo cuore vivente. Permettigli di dispiegare le ali, in modo che possa volare liberamente ancora una volta.

Da tento tempo, amico mio, l'oceano mi attende. Possa il linguaggio della Verità ripagarti con la benedizione di una vita sempre piena.

Mi asciugai le lacrime e mentre giravo la pagina vidi un uomo che camminava lungo la scogliera in direzione di Joanna, dove, ero certo, lo attendeva un'eccitante sfida di surf. Quell'uomo era Shaun.

Lezione numero uno

Non mollare

È mattina presto, il mio cuore è straziato dalle notizie appena ascoltate alla TV. Così ho deciso di concedermi una pausa, di non partecipare al girotondo vorticoso del mondo, di prendere le distanze da un'esistenza spesa a vivere alla giornata.

La primavera è arrivata, i primi raggi del sole mi accarezzano la faccia. Salgo in macchina, metto in moto e affronto la strada. Nella testa ho uno di quei momenti specialissimi di surf che mi fanno sentire tutt'uno con l'oceano. Fortunatamente, nient'altro conta.

Ripenso a ciò che ho visto in TV. Ebrei e palestinesi si stanno scannando. In Africa, la fame semina dolore e morte ovunque. In un paese cosiddetto sviluppato una ragazza muore per una pasticca di ecstasy. E poi, quando mi convinco che le cose non potrebbero andare peggio, le due magnifiche Torri Gemelle crollate sotto il peso dell'odio. Mi sembra tutto così irreale. La mia mente all'improvviso si annebbia e un dolore mai provato prima si impadronisce del mio cuore. Qualcosa nel profondo mi dice che è tempo di chiudere gli occhi, di scappare dalla verità. Non è possibile. È soltanto un trucco della televisione. non può accadere...

E invece è così.

Alla fine arrivo alla mia spiaggia preferita per fare surf. Cerco di dimenticare tutto l'odio e Il male. M'infilo la muta e nuoto a pancia in giù appoggiato sulla tavola, vado incontro alle onde gonfie e pronte a frangersi. Finalmente mi sento in salvo, circondato dal mio amato oceano, e nient'altro conta. Ma non riesco a dimenticare...

Perché? È accaduto davvero?

Sì.

Mi appare il viso di mio padre. Ha combattuto nella guerra del Vietnam, come molti altri australiani, ha visto la morte, il male, la sofferenza e la distruzione. È morto parecchi anni or sono. Quando era in procinto di esalare l'ultimo respiro, dopo averne viste di tutti i colori, testimone degli atti più tremendi che l'umanità sia stata in grado di perpetrare, mi ha sorriso impartendomi la lezione più bella:

La vita è una benedizione, Shaun; è piena di momenti magnifici, per cui vivila più che puoi. E se tu senti a un certo punto della tua esistenza che ogni cosa va storta, come mi è capitato tanto tempo fa nella giungla dei Vietnam, se vedi che il male tocca ogni corda della tua bontà e ti fa credere che il mondo non sia il posto in cui valga la pena vivere, se senti che non c'è speranza per il genere umano, se pensi che il male alla fine prevarrà...

Shaun, qualunque cosa accada intorno a te, non mollare, hai ancora una vita da vivere quaggiù.

Faccio mia la prima onda, e poi un'altra e un'altra ancora. È un muro d'acqua alto due metri, con il vento che soffia da terra, l'ideale per il surf. Nuoto sdraiato sulla tavola e all'improvviso mi ritrovo in piedi a sfidare la cresta. Ecco che la magia che posso vedere, quasi toccare tutt'intorno a me, mi lusinga in un abbraccio. Lo sento. E senza accorgermene, ora sono tutt'uno con l'oceano.

Non riesco ancora a dimenticare quelle immagini sullo schermo, risento però le parole di mio padre e capisco che magico gioiello mi abbia messo nel cuore. Certo, il male esiste, ma il mondo è anche un posto pieno di meraviglie, di miracoli che accadono ogni giorno, ogni secondo. Ora so che ci sono persone che muoiono aiutando gli altri, che comunque ne sarebbero capaci. Conosco gente che ha viaggiato alla volta di paesi poveri soltanto per fare una canzone per aiutarli. Persino in questo momento qualcuno sta rischiando la vita per aiutare quelli che sono rimasti intrappolati sotto le macerie delle Torri.

Torno indietro a nuoto verso la «zona dell'impatto», dove si frangono le onde: ora so che qualunque cosa accada intorno a me, io posso sforzarmi di rendere questo mondo un posto migliore per viverci. Sono padrone del mio destino. Il male non prevarrà. Mi sono ricordato delle parole di mio padre:

Shaun, qualunque cosa accada intorno a te, non mollare, hai ancora una vita da vivere quaggiù.

Sorrido, perché ora capisco che cosa intendesse dire.

Shaun, 11 settembre 2001

Chiusi il libro. Mi aveva trasportato nel passato. Questa volta tornavo a una festa ben precisa.

Natale. Un periodo dell'anno in cui molti cristiani festeggiano la nascita di Gesù, il figlio di Dio. Per tradizione, in certi altri paesi, la gente si incontra per la cena o il pranzo, si scambiano i regali, e le famiglie si riuniscono.

Quando ero bambino, mia madre mi portava sempre ogni Natale nei quartieri più poveri della città. Di solito cucinava due tacchini: uno serviva per la cena in famiglia, e l'altro sarebbe stato impiegato per fare decine e decine di sandwich. Con l'automobile stracarica ci dirigevamo di primo mattino in città e cercavamo di condividere un po' di spirito natalizio con la gente che avremmo trovato da sola a vagabondare in strada. Mia madre guidava piano e si fermava ogni volta che avvistava una sagoma scura in qualche angolo nascosto. Poi usciva dall'auto con i panini imbottiti, si avvicinava a quanti aveva adocchiato e chiacchierava con loro.

Agli inizi non capivo perché facesse tutto questo proprio il giorno della vigilia. Al nostro ritorno mio padre, e il resto della famiglia, era letteralmente affamato e rimproverava mamma dei ritardo.

Eppure lei sorrideva sempre. «Natale è un momento da condividere non soltanto con chi si ama», era solita dire, «ma anche con chi non conosciamo, perché queste

persone sono comunque parte della tua famiglia, la famiglia di Dio.»

Non ho mai dimenticato questa importante lezione. Mi sono ripromesso di continuare a fare ciò che mi ha insegnato, anche dopo la sua morte. E ho tenuto fede all'impegno per molti anni. Non c'è modo di esprimere la felicità di dare senza ricevere niente in cambio. Questo è il più grande regalo che possiamo ricevere.

Poi un Natale qualcosa cambiò: non trovai più Rafael. Era un bimbo povero che avevo incontrato anni prima nei miei giri per la consegna dei panini imbottiti, e che continuai a vedere dopo la morte di mia madre. Lo trovavo sempre allo stesso angolo di una delle strade più misere della città, mentre cercava di ripararsi dal freddo.

Ma quell'anno non riuscii a vederlo. Vagai per l'isolato, ma senza fortuna. Forse se ne è andato da qualche altra parte, pensai. E montai in macchina per dirigermi altrove. Stavo per lasciare la strada quando vidi una vecchia signora che conosceva molto bene chi si aggirava nel vicinato. Fermai l'auto e le chiesi: «Buongiorno, ha visto per caso Rafael?»

«È malato. L'hanno ricoverato.»

Ero scioccato. Rafael malato? Mi precipitai all'ospedale. Dopo aver parcheggiato, afferrai uno dei panini imbottiti di tacchino, me lo misi in tasca ed entrai. Chiesi alle infermiere di Rafael e una di loro m'introdusse in una camera.

La stanza era appena illuminata, il ragazzo stava dormendo, in bocca aveva un tubicino collegato a un respiratore artificiale.

«Come sta?» chiesi.

«Sta morendo», mi rispose l'infermiera guardandomi negli occhi. «Cancro.»

Ero senza parole. «Quanto... quanto tempo gli resta da vivere?» domandai, cercando di trattenere le lacrime.

«Non molto», affermò. «Forse stanotte.»

«La famiglia lo sa?» insistetti.

«Non ha famiglia», disse l'infermiera, con le lacrime agli occhi, e lasciò la stanza.

Nella camera c'era una sedia, l'afferrai e mi sedetti vicino a Rafael. Era pallido e respirava soltanto grazie al respiratore artificiale. Si era ridotto pelle e ossa, e ormai potevo sentire solo un flebile alito di vita in lui.

Rimasi ai suo fianco per parecchie ore. All'improvviso la macchina iniziò a emettere strani suoni. Arrivò un'infermiera, controllò il polso, poi rivolse la sua attenzione al respiratore artificiale. Scosse il capo e coprì il volto di Rafael con un lenzuolo bianco.

«È morto», sentenziò lei, con una semplicità raggelante.

Me ne tornai sconsolato all'auto. Stava piovendo e pochissime macchine sfrecciavano nelle strade. Era quasi mezzanotte e la maggior parte della gente probabilmente se ne stava seduta a tavola con la famiglia, a celebrare il Natale.

Presi le chiavi dalla tasca della giacca. La mia mano trovò il panino imbottito. Lo afferrai, lo fissai e lo lanciai più lontano che potei.

Dove sei Dio? Non puoi permettere che questo accada.

Perché quando ci succede qualcosa di buono ringraziamo Dio, ma quando avviene qualcosa di brutto, un prete o un altro ci dice: «È la volontà di Dio»?

Quella notte io persi la mia fede. Da piccolo accettavo che un uomo più maturo

di me o un sacerdote mi desse quella spiegazione. Ma da quel momento in poi non più, ero in grado di pensare con la mia testa. E sebbene abbia cercato tantissime volte di dare un senso a ciò che è accaduto, non ci sono mai riuscito.

Se c'è un Dio che veglia sugli uomini nel modo in cui mi è stato insegnato, queste cose non dovrebbero mai accadere. Non ci dovrebbe essere così tanto male in giro, così tanta ingiustizia. Non ci dovrebbe essere un solo Rafael che muore di cancro all'età di otto anni nella notte di Natale.

Smisi di ricordare, e lessi ancora una volta ciò che Shaun aveva scritto:

Ora so che qualunque cosa accada intorno a me, io posso sforzarmi di rendere questo mondo un posto migliore per viverci. Sono padrone del mio destino. Il male non prevarrà. Dimenticando il mondo per un attimo, mi sono ricordato delle parole di mio padre:

Shaun, qualunque cosa accada intorno a te, non mollare, hai ancora una vita da vivere quaggiù.

Molti anni sono passati da quando ho visto Rafael spegnersi in silenzio quella notte. Molti anni sono passati da quando ho smesso di consegnare i panini imbottiti di tacchino.

Non so se Dio esista o no. Mi sono fatto questa domanda tantissime volte e adesso ho capito che avrò la risposta solo quando attraverserò l'altro lato del muro di cristallo, il giorno che lascerò questo mondo.

Ho ripreso, ogni notte di Natale, a portare panini a qualche povero della città. Non mi scorderò mai che siamo in grado di fare la differenza. E anche se non so perché esista il male nel mondo, non mollerò. Mai più.

Lezione numero due

Sono libero

Io amo tantissimo fare surf, cavalcare le onde nella vastità del mio adorato oceano.

Quando sono sulla cresta dell'onda, sono puro spirito, luce ed energia. nient'altro conta, perché so chi sono, conosco la persona che credo di essere. Il mio spirito si rallegra nel piacere solitario della felicità, e sono tutt'uno con l'oceano. Non ho paura di esprimere chi sono, perché il silenzio dell'oceano sussurra al mio cuore il vero significato della vita. Non ci sono regole a governare i miei pensieri, né leggi che blocchino il fanciullo interiore. Proprio come i delfini che all'improvviso emergono dalle profondità degli abissi e condividono le onde con me, io sono libero. Abbandono tutti i miei freni e paure mentali e non provo più alcun imbarazzo. All'improvviso un'esplosione di energia affiora dalla mia anima e illumina la mente con verità, non ho più paura della vastità dell'Universo, perché ho trovato il mio posto. Mi sento libero.

L'onda incalza, mi avvolge in un abbraccio salato che io ho bisogno di conoscere fino in fondo. Una magica pace interiore mi riempie l'esistenza; all'improvviso le cose che mi sembravano tanto importanti nella vita d'ogni giorno non sono più tali. Capisco che i miei tesori non sono le cose materiali che possiedo, ma il bisogno di possederne pochissime. So che le uniche cose che io possa mantenere con me sono i ricordi di quei momenti d'oro, quegli sprazzi di verità. E più raggiungo questa parte di me, più conosco la natura della libertà. E più io posso essere felice in ogni momento della mia vita.

La lezione più importante che ho imparato circa la mia libertà è che questa dimensione mi permette di prendere le mie vere decisioni. E la componente più affascinante della mia scelta è che, se le cose vanno storte, non devo prendermela con nessuno all'infuori di me. E se le cose si mettono bene, be', non devo ringraziare nessuno all'infuori di me.

La mia libertà di spirito mi permette di vedere le cose come realmente sono, e non come mi è stato insegnato che dovrebbero essere; la mia libertà mi permette di riempire l'anima della verità che mi circonda. E mi dà speranza. Perché, che tu mi creda o no, il mondo è pieno di magia, di luoghi stupendi e di pensieri che sono là per ogni essere vivente che abbia intenzione di dare alla vita una possibilità.

E ringrazio l'Universo per tutto questo.

Shaun, magnifica primavera 2001

Mentre me ne stavo seduto alla Punta dove il promontorio di Otway incontra l'oceano e il cielo, a guardare l'intenso blu di fronte a me, mi ricordai ciò che Shaun mi aveva scritto.

Ripensai al mio passato, come si fa quando tentiamo di recuperare quei ricordi che ci rendono ciò che siamo. Rammentai la gioia provata il giorno in cui lasciai l'università: come mi sentivo pronto a conquistare il mondo allora! Mai scorderò quello in cui ottenni il mio primo ingaggio da ingegnere chimico. Lavoravo come assistente di laboratorio allo sviluppo di nuove catene di proteine che un giorno avrebbero potuto nutrire gli affamati del mondo.

I nostri sforzi scientifici erano orientati verso nuovi prodotti di sintesi che riunissero in sé i valori nutritivi di carne, pesce e pollame. Qualche mese dopo mi resi conto che l'interesse più importante della Compagnia per cui lavoravo era il grafico di bilancio, non i prodotti che riuscivamo a sintetizzare in laboratorio, e neppure era prioritario l'obiettivo finale, cioè nutrire gli affamati. Allo stesso modo qualcosa mi scattò dentro. Invece di concentrare i miei sforzi al servizio dei prodotti che stavo sviluppando, iniziai a preoccuparmi del mio salario. Sebbene fosse abbastanza per fare una bella vita, sentivo che meritavo di più! Dopo tutto, ero io il cervello all'interno della Compagnia. Così, con la sfrontatezza del novellino, andai a parlare con il boss di un aumento. Era la prima volta che mi sedevo nell'ufficio della dirigenza, attorniato da uomini e donne con il doppio dei miei anni, chiusi nei loro impeccabili completi grigi, con quadri costosi che occhieggiavano dalle pareti bianche. L'ufficio era all'ultimo piano di un alto edificio che godeva di una vista mozzafiato sull'intera città.

Un'ora più tardi, dopo una lunga discussione sulle cifre, i progetti e la centralità del mio ruolo, ottenni ciò che volevo. Mi ero conquistato un aumento di stipendio! Mi ero esaltato. Avevo scalato la torre di cristallo, il mondo del business e i suoi manager erano d'accordo con me.

Alla fine dei mese successivo, presi la mia nuova e pingue busta paga e mi precipitai a casa. La guardai per bene e iniziai a pensare a tutte le cose che avrei potuto acquistare. Potrei comprare un'auto più grande, mi dissi. Non più quel catorcio che ha già fatto il suo dovere, anche se non va tanto male. Sentivo solo che *mi meritavo* una macchina più bella. Ci avevo messo un'infinità di ore di lavoro a vantaggio della Compagnia, e questa gratificazione economica era parte del mio prezzo.

Sentivo anche che mi meritavo di vivere in un appartamento più carino. Per la prima volta sentivo che il mio monolocale, ben attrezzato e in un bel quartiere residenziale, mi andava stretto. E che dire della vista? Se quella gente che lavorava all'ultimo piano della torre della mia stessa Compagnia godeva di un panorama unico, perché io non avrei dovuto avere altrettanto?

Impiegai due settimane per trovare l'appartamento che avevo in testa e per pagare in contanti la mia macchina nuova di zecca.

Ora sì che potevo sedermi nel soggiorno della mia nuova abitazione, che aveva tre camere da letto (durante la mia caccia, avevo deciso che due non sarebbero state sufficienti. Ero sposato, e una numerosa nidiata sarebbe seguita presto. E poi c'era anche il bisogno di uno studio per lavorare da casa, ora che avevo ottenuto un aumento di stipendio e chissà quanto di più avrei potuto ottenere. Avrei avuto la necessità di uno spazio in cui starmene seduto a pensare come e dove investire tutto quel denaro che avrei ottenuto a breve).

Il tempo passava e gli anni iniziavano a formare delle rughe impercettibili intorno ai miei occhi. Mi resi conto che la mia prospettiva era cambiata drammaticamente. Non stavo lavorando per nutrire gli affamati della Terra, per aiutare chi era in difficoltà. Non mi stavo prodigando con il mio lavoro per placare la loro fame, ma per nutrire la mia avidità. Mi sentivo in trappola. Non vedevo quello che stava succedendo a me e al rapporto con mia moglie. Anziché provare gioia per i brevi e semplici momenti felici che la vita ci metteva davanti ogni giorno, parlavamo esclusivamente della Mercedes Benz nuova fiammante o dell'appartamento nel quartiere più costoso della città. Colazione dopo colazione, la conversazione continuava a essere sempre la stessa. Anziché leggere le prime pagine, scorrevo in automatico il quotidiano fino alla sezione finanziaria. Le percentuali d'interesse, l'impennata dei mutui, l'oscillazione dei cambi. Dovevo investire al meglio il mio denaro per ottenere il miglior rendimento possibile da esso. Per fare ancora più soldi.

Un giorno qualcosa s'inceppò. Mi resi conto che stavo vivendo un'esistenza senza spessore o significato, ed esplosi. Il vuoto che avevo sentito giorno dopo giorno aveva preso il sopravvento. Avevo perso la fiducia nel mio lavoro. Non sapevo più lo scopo della mia attività. Non ero povero, né erano pochi i soldi che stavo facendo, eppure non ero felice, compresi che il denaro *crea semplicemente uno stato artificiale della mente simile alla gioia*.

Era per questo che io ero così infelice?

E ancora una volta mi affiorarono alla mente le parole che Shaun aveva scritto:

Capisco che i miei tesori non sono le cose materiali che possiedo, ma il bisogno di possederne pochissime. So che le uniche cose che io possa mai tenere con me sono i ricordi di quei momenti d'oro, quegli sprazzi di verità. E più raggiungo questa parte di me, più comprendo la natura della libertà. E più io posso essere felice in ogni momento della mia vita.

Mia moglie (la mia ex moglie) se ne è andata, e i figli che pensavo ci sarebbero stati non sono mai venuti. Non ho più la Mercedes, e per fortuna. Ho intenzione di tornare in un monolocale in un quartiere meno alla moda, ma con una vista sull'oceano che amo veramente tanto. E per la prima volta in molti anni, sarò in grado di vedere me stesso ancora una volta, la persona che credo di essere, libero dalle catene che l'avidità ha piazzato in me. E voglio iniziare a sentirmi di nuovo libero.

Lezione numero tre

Questioni spirituali

Manca poco al tramonto, l'ora che preferisco per fare surf. L'aria è fredda e la superficie piatta dell'oceano assomiglia a uno specchio perfetto, pronto a riflettere il rosso mozzafiato del sole screziato d'oro e d'argento. Il cielo sopra di me inizia a trasformarsi in una coperta dai colori magici: rosa pallido in alto, arancio di fronte a me, rosso fuoco più in basso, intorno al sole magnifico che è sul punto di coricarsi fino all'indomani. Le nuvole catturano gli ultimi raggi di luce, trasformandoli in leggere pennellate d'oro e vermiglio.

Lascio le mie impronte sulla sabbia. Scompariranno all'arrivo dell'alta marea, e non resterà altra traccia che attesti il mio passaggio. Non importa, finché io lo so.

Nuoto con la pancia appoggiata sulla mia tavola da surf, il cuore palpitante, sognando il momento magico che stavo per condividere con il fratello oceano. Era come se alcuni gabbiani che volteggiano in cerchio sopra la mia testa fossero d'accordo con me.

Un'onda si avvicina e io le vado incontro. Remo a mani aperte con tutte le mie forze, e sento che la tavola prende velocità, all'unisono con l'onda. Adesso siamo tutt'uno, l'oceano e io. Mi reggo in equilibrio sulla tavola, e una scarica di adrenalina mi attraversa il cervello. Mi giro a destra, pronto a sfidare il muro d'acqua di fronte a me. Cerco di mantenermi in posizione proprio sopra alla cresta dell'onda, e quando questa si frange raggiungo quella dimensione perfetta che è il sogno dei surfisti.

L'onda mi avvolge con il suo tenero abbraccio, e un attimo dopo io scompaio, travolto dall'acqua. Non ricordiamo i giorni; ricordiamo solo i momenti, e so che questo lo serberò sempre in me. Certo, il momento è effimero, ma il ricordo di esso durerà per sempre.

Eccomi affrontare l'onda di fronte a me di taglio e uscirne infine alla grande. Afferro la mia tavola e mi siedo sopra. Ora so che il sé non è qualcosa che si ha già. E qualcosa che ci si modella.

Credo che siamo diventati una generazione di individui spirituali, ma non necessariamente incanalati in una fede. Ho imparato a trovare Dio non soltanto tra le mura di una chiesa, ma anche nel mio cuore, nella gente che mi sta intorno, nella bellezza della natura, sulla cresta di un'onda.

Questo contatto con il mare mi riempie il cuore di questioni spirituali. Ora capisco che lo scopo nella mia vita non è di possedere la macchina nuova, la casa, ma fare tante cose.

Lasciare che il mio spirito corra libero. Se mi basta solo un'onda e un tramonto per sentirmi vivo, perché non dovrei continuare così, ora che mi sono reso conto che questi momenti magici sono senza tempo, ci vengono incontro ogni giorno, e aspettano solo che uno li afferri e non se li lasci scappare?

Voglio imparare a scoprire il mio vero sé lasciando che m'indirizzi verso quell'esistenza a cui sono destinato. Sforzarmi di diventare ogni giorno un uomo migliore. Proprio ogni giorno.

Shaun, surf al tramonto, autunno 2001

Chiudo il libro, e ancora una volta i miei occhi si perdono sull'oceano, in quello specchio senza fine davanti a me. Sento tutta la forza dei pensieri di Shaun, il potere del mare e la brezza carica di salsedine che passa birichina fra le orecchie.

All'improvviso vedo il fanciullo che ero: sto osservando un'ape che succhia il nettare dolcissimo di un bel fiore. La scena è perfetta. Guardo stupito le sue ali minuscole che si muovono così velocemente da farmi percepire solo un'ombra vaga e grigia. Non riesco a immaginare come questa creatura tanto piccola si mantenga perfettamente sospesa a mezz'aria quando trae alimento dal fiore, e ancora come possa trasportare il polline con le sue minuscole zampette fecondando il fiore e poi altri della stessa specie.

«Faccia attenzione», sento, «la può pungere, e irritarle parecchio la pelle», dice un passante. «Faccia attenzione», ripete tenendosi alla larga da quell'insetto «disgustoso.»

Non capisco le sue parole. Perché dovrei fare attenzione? È pericoloso guardare un'ape?

Mi ricordo di aver assistito a un episodio simile... ecco dov'ero, stavo nuotando davanti alla mia spiaggia preferita. Il mare era in burrasca e cavalloni carichi di schiuma bianca si frangevano contro la riva. «Faccia attenzione», ho sentito dire a una vecchia signora. «Potrebbe annegare...»

Ma di nuovo non capivo. L'oceano ammiccava con amore, le sue onde al momento di frangersi mi mostravano tutta la loro maestosità in quel giorno d'estate. Ricordo che quel giorno nuotavo come un delfino, giocando con le onde anziché affrontarle con spirito agonistico.

Ancora una volta fissai l'oceano dalla Punta. Mi sporsi giù, in equilibrio precario, cercando di avvicinarmi a quell'azzurro infinito. «Faccia attenzione», fece un passante, «la scogliera è molto scoscesa, potrebbe cadere e rompersi l'osso del collo.»

Ho sentito tanti di quei commenti negativi che alla fine ho iniziato pure io ad avere paura del mondo. Non so individuare con esattezza il momento in cui tutto d'un tratto ho smesso di vederlo in tutta la sua bellezza per passare a guardarlo con gli occhi degli altri. E sono cambiato. All'improvviso non ero più terrorizzato soltanto dalle api e dal mare in tempesta. Mi faceva paura il mondo in sé. Non riuscivo ad attraversare una strada buia da solo in piena notte. «Potrebbero rifarti i connotati», mi dicevo. Non avrei mai più fatto surf sulla cresta dell'onda. «Sei troppo vecchio», mi ripetevo. Mi sentivo perso, ma finii con l'accettare il fatto che le api fossero disgustose bestiacce, che le correnti oceaniche fossero traditrici, che raccogliere la sfida di una scogliera fosse pura follia e che fare surf da grandi fosse infantile.

Le parole di Shaun persistevano nella loro forza ancora una volta:

Questioni spirituali. Ora capisco che lo scopo nella mia vita non è di possedere la macchina nuova, la casa, ma fare tante cose. Lasciare che il mio spirito corra libero [...] Imparare a scoprire il mio vero sé, lasciando che m'indirizzi verso quell'esistenza a cui sono stato destinato. Sforzarmi di diventare ogni giorno un uomo migliore. Proprio ogni giorno.

Ora sapevo che cosa era successo. Avevo permesso a me stesso di essere ciò che gli altri si aspettavano, e non ciò che io volevo essere. Perdendo il mio modo di vedere ero stato irretito dal gioco di essere come gli altri, perché il potere fa affidamento su ciò che pensa la maggioranza. Avevo dimenticato di essere venuto al mondo per la vita che mi aspettavo di vivere, e non l'esistenza che gli altri si attendevano che io dovessi vivere.

Questioni spirituali. Ecco che mi sono ricordato. Da adesso in poi voglio fare della mia esistenza qualunque cosa mi metta in testa che sia. Darò ascolto alla mia voce interiore e mi lascerò guidare così da vivere la mia unica vita, proprio la mia.

Lezione numero quattro

Solitudine

Che splendidi momenti puoi avere quando sei in compagnia della tua solitudine!

Nel corso degli anni mi sono reso conto che i pensieri più affascinanti mi vengono quando nulla si frappone fra loro e me. A volte sono terrorizzato all'idea di essere solo, quando in realtà la solitudine è uno stato della mente che mi dà l'opportunità di ascoltare il mio vero io, la mia voce interiore, insomma chi sono davvero.

A volte vado a fare surf, da solo. Gli uomini amano stare insieme, anche per il breve tempo di una candela accesa. Eppure nella mia solitudine l'oceano è l'unico testimone silenzioso di quel dialogo serrato che si sviluppa tra la mia anima e me. Ben presto non mi sento più solo: una magica pace che viene da dentro riempie lo spazio. E senza chiedere nulla, pensieri meravigliosi si affollano da chissà dove, pensieri che non possono essere misconosciuti perché affiorano dal cuore. Mi concedo la possibilità di ascoltare la voce interiore, calma, quasi sopita, aspettando l'occasione di esprimerla chiara e forte, in armonia con tutta la mia vera essenza.

Lascia che quella voce ti guidi quando nient'altro funziona a dovere, indirizzandoti alla verità di ciò che sei. Scegli di vivere a partire da un disegno consapevole, nutrendo te stesso con la saggezza che affiora dall'anima. Mi ha sempre stupito tutto questo e mi ha aiutato a capire chi sono. E sebbene io abbia scoperto che ho tante cattive abitudini e anche alcune buone, non potrei mentire sulla mia natura. Credo che questo sia il primo passo per capire chi io sia in realtà e per cercare di rendermi un essere umano migliore di quello che ero ieri e il giorno precedente.

Dopo essere uscito dall'acqua per la mia fuga solitaria con il surf, io fisso sempre l'oceano un'ultima volta prima di lasciare definitivamente la spiaggia. E so che quell'unico testimone dei momenti di assoluta bellezza che ho vissuto sono io. Nient'altro conta. Mi sento bene a stare da solo, perché ho imparato ad apprezzare il miracolo di un nuovo giorno, il miracolo di ogni nuova onda che si frange sulla spiaggia, il miracolo di guardare estasiato una notte stellata che sembra non avere mai fine.

La solitudine è una magica occasione che mi aiuta a scoprire chi realmente sono.

Sii in grado di stare da solo con te stesso. Impara ad abbracciare la tua solitudine.

Shaun, autunno 2001

Sono cresciuto in un quartiere residenziale, a due passi dall'oceano. Sono passati quasi quarant'anni, eppure mi ricordo ancora la sensazione della brezza di mare che

mi accarezza la faccia. Posso sentire l'odore di quella salsedine, ancora oggi.

Il quartiere era composto principalmente da giovani famiglie; il padre era di solito uno con una buona posizione: un ingegnere, un medico, un analista finanziario o magari un piccolo imprenditore. Nel quartiere trent'anni fa si viveva seguendo un preciso codice di vita comune: ci si ritrovava tutti ai compleanni, alla messa, e le famiglie si riunivano attorno al tavolo per il pranzo domenicale. Le feste di Natale erano il coronamento di un intero anno di visite in chiesa, e i vicini che erano più in amicizia di solito s'incontravano con le loro rispettive famiglie: i padri si concedevano un bicchiere o due, discutevano di politica o dell'ultima partita di campionato, le mogli parlavano di come tirar su i figli, pensando a quale scuola sarebbe stato meglio mandarli, e di moda.

Sono stati anni splendidi, ecco il modo in cui io li ricordo. C'era un momento speciale nella vita di ognuno adatto a stringere solide amicizie e un tempo in cui il cuore per la prima volta si spezzava per quel magnifico amore estivo che mai potrà essere dimenticato. Era il periodo delle casette sugli alberi, dei magici segreti da condividere con i tuoi migliori amici, di giocare scorrazzando per le strade del quartiere con al fianco il proprio cane, e la solita lotta con uno del tuo gruppo che finiva sempre grazie all'intervento risolutore del genitore che ti diceva di pronunciare due semplici parole: «Mi spiace.» Un tempo di cattiverie innocenti e avventure i cui ricordi durano una vita intera.

Senza rendermene conto, ero entrato a far parte di un sistema chiamato «società» che si sarebbe sempre congratulato con me quando facevo la cosa giusta, ma pronto a riprendermi ogni volta che facevo la cosa sbagliata.

Mi spiego meglio. In ogni società, non importa dove tu sia nato o ti trovi a vivere, ci sono delle regole. Possono essere sociali, religiose, insomma ogni tipo di convenzioni.

Dove sono nato io, la faccenda andava pressappoco così: se eri figlio di uno con una buona posizione, il sogno dei tuoi genitori era che tu raggiungessi un livello analogo nella professione. Il prete della parrocchia poteva compiacersi nel vederti frequentare la chiesa alla domenica e, se non lo facevi, avrebbe cortesemente chiesto a tua madre: «Signora, non c'era suo figlio in chiesa oggi. È forse malato?» E poiché questi criteri erano acquisiti da tutto il quartiere, ritenevo che fosse lo stesso in ogni angolo della Terra.

In principio, quando ero ancora molto piccolo, accettavo con diligenza l'ordine dato alle cose e cercavo sempre di obbedire ai miei genitori che sapevano ciò che era meglio per me. Assistevo alla messa in religioso silenzio, rispondendo come chiunque altro a tono al prete che parlava al suo gregge, e i giorni di festa erano trascorsi in famiglia.

Gli anni passavano, e a un certo punto l'illusione di essere un fanciullo svanì. All'improvviso iniziai a mostrare interesse per la politica e tutti quanti noi amici iniziammo a trovarci in disaccordo sui diversi modi di agire, su chi fosse la ragazza più bella o chi fosse il giocatore di calcio più prestante o su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato. L'armonia nel quartiere iniziò a incrinarsi, il prete si fece sempre più preoccupato, guardando con sconcerto calare pericolosamente il numero dei partecipanti alla messa. Si seppe di alcuni genitori di nostri amici che divorziarono e

il mio migliore amico si trovò a vivere solo con la madre, e a vedere il padre esclusivamente nei week-end. Alcuni miei amici lasciarono il quartiere con le rispettive famiglie in cerca di luoghi migliori.

Agli inizi non potevo capire ciò che stava succedendo. Tutti i valori che mi erano stati insegnati non risultavano più così granitici. Le regole potevano essere modificate a piacimento, le cose brutte accadevano, eccome, e il mondo poteva cambiare. Ero totalmente confuso. Ciò che anni prima era giusto, non lo era necessariamente adesso. Poteva ogni cosa mutare e non durare per sempre?

Sì, ogni cosa era modificata. Solo un elemento era sempre lo stesso: l'oceano di fronte a casa mia. Era sempre là, lo sapevo, *sentivo* che sarebbe stato sempre là, al suo posto. E più tardi scoprii che in tutto quel caos di regole che chiamano «società», il bene di oggi può essere il male di domani, ma l'oceano sarebbe stato sempre là, non a dirmi ciò che era giusto o sbagliato, soltanto ad *ascoltare*. E per la prima volta nella mia vita io ho trovato il silenzio dell'oceano nella *mia solitudine*, ciò che avevo cercato di identificare da così tanto tempo: la mia voce interiore, chi ero veramente.

Molti anni sono passati da quando ho scordato chi io sia. Ma ora andrò a far visita all'oceano, da solo, e di nuovo proverò quei magici momenti che la solitudine può portare, grazie a quell'amico che mai mi dirà se sto facendo la cosa giusta o no, se sono una persona cattiva o meno. Il suo silenzio è la risposta alla mia domanda. E lo ringrazio per questo.

Sii in grado di stare da solo con te stesso. Impara ad abbracciare la tua solitudine.

Lezione numero cinque

Tempo

Sono passati più di trent'anni dalla prima volta in cui sono salito su una tavola da surf. E per quanto strano possa sembrare, provo ancora oggi la stessa magia che sentii quel giorno. Ogni nuova onda che cavalco è un'avventura in sé. Ogni volta che faccio surf è come se fosse la prima volta, la mia anima si riempie di felicità, e come un bambino piccolo mi crogiolo nell'emozione di sperimentare qualcosa di assolutamente nuovo, mi sento felice.

Perché è così? Perché mi sento così giovane quando faccio surf, sia estate o inverno, che faccia molto freddo o l'aria sia tiepida? Che cosa mi fa sentire così unico e vero quando rincorro una nuova onda?

Credo di sentirmi così perché cerco di rimanere come un bambino nello spirito; per me, l'unica differenza fra un uomo e un bambino è che il primo è un bambino con le rughe. Forse un po' più saggio, forse un po' più forte per le raffiche turbolente a cui la vita lo ha esposto. Ma in fondo un fanciullo.

E il trucco, credo, è crescere senza diventare vecchio. Se lascio parlare il fanciullo che è in me è facile ricordare che sono circondato da cose cariche di magia: le stelle, il sole, la luna, l'oceano. E sai perché? Non intendo preoccuparmi troppo d'invecchiare, ho intenzione di concentrare i miei pensieri sulle meraviglie che i bambini sono ancora in grado di apprezzare. Finché manterrò lo sguardo fisso ed entusiasta sui magici doni che la natura mi mette di fronte, non mi stancherò mai di ammirarli e non diventerò mai vecchio.

Quando sono sulla cresta dell'onda, quel momento è unico, e mi sento giovane. Il mio spirito esulta di felicità e mi sento rinascere a ogni nuova onda da cavalcare, ogni volta che inseguo il sogno con la mia tavola da surf divento tutt'uno con l'oceano. I miei occhi esprimono quel sentimento che soltanto i bambini conoscono: un senso d'innocenza e di purezza insieme. Un sorriso nuovo balza fuori dal mio cuore. Quando sei giovane non si suppone che tu rammenti, quando sei vecchio non c'è più niente per cui valga la pena ricordare. Bieca bugia. La vita non è essere giovani o vecchi. Piuttosto è darsi da fare in attività che potrai custodire gelosamente e che ricorderai sempre con piacere, sia che tu sia un bambino, un adulto o una persona già avanti negli anni. Conoscere a fondo i segreti della vita; convertire gli ostacoli in opportunità, i contrattempi in trampolini di lancio.

Il fanciullo dentro di me è venuto in questo mondo con un unico sogno: giocare. Poi all'improvviso il fanciullo giocherellone è stato messo a confronto con tutti i tipi di regole, di pregiudizi. Ha incominciato a dimenticare. Fortunatamente, ho trovato un amico per la pelle nel mare, nei delfini che amano trastullarsi e rincorrersi, nei gabbiani che virano alti nel cielo proprio sopra le acque mi hanno aperto gli occhi sulle meraviglie di essere ancora un bambino nello spirito. E qualunque cosa accada in futuro, so che mi aiuteranno di nuovo.

La vita tende ad accelerare senza più controllo. Ma ogni volta che io richiamo alla mente la mia fanciullezza, la frenesia della vita molla la sua presa. Se porto la mia infanzia con me, non potrò mai invecchiare dentro. L'adulto perfetto, ci scommetto, è quella persona che è in grado di raggiungere l'armonia con il fanciullo interiore che sarà sempre. All'improvviso vedrà di nuovo la vita con gli occhi di un bambino, e ogni nuovo giorno riuscirà a stupirlo ancora.

Il tempo è scoprire il segreto di crescere, senza diventare vecchi. Il segreto di raggiungere la saggezza, senza diventare un predicatore.

Shaun, inverno 2001

Con molta attenzione appoggiai il libro su di uno scoglio vicino a dove ero seduto. Ancora una volta, un familiare senso di difficoltà pervase il mio corpo, riportandomi addietro negli anni.

E ricordai. Quando è stata l'ultima volta in cui io non mi sono sentito preoccupato di invecchiare? È da tanto che io sento che la vita scorre a forte velocità, senza controllo. Pretendo di essere il protagonista del mio film, e invece mi ritrovo spettatore seduto in una poltrona, capace soltanto di guardare, ma non di decidere quale sarà la prossima scena.

Quando ero piccolo, avevo una mia teoria sul tempo, e il mio amore per la matematica ha contribuito a dimostrare che avevo ragione.

Dunque immagina di avere un cronometro, e diciamo che vuoi contare i minuti. Fissi con gli occhi il quadrante e in un preciso istante premi il bottone, in modo che l'orologio inizi a segnare il tempo. Aspetti e aspetti finché la lancetta non avrà fatto un giro completo. A quel punto sai che è passato un minuto. Fai attenzione. Un minuto può essere suddiviso in sessanta secondi, e ogni secondo può ulteriormente essere diviso in decimi di secondo. Se credi, puoi dividere ancora quel secondo in... centesimi di secondo! E puoi andare avanti così. Tu puoi dividerlo in milioni e milioni di brevi momenti. E naturalmente, se vuoi continuare a dividerli, allora puoi suddividerli in frazioni infinitesimali. E qui c'è il trucco. Se continui a dividere un secondo all'infinito, e noi sappiamo che l'infinito non finisce mai, come sai che è passato un secondo? Come puoi dimostrare che sono passati un minuto o un'ora o un giorno?

Lo stesso accade quando tu misuri una distanza. Supponi di voler misurare un centimetro. Applica la stessa regola. Se vuoi dividere quel centimetro in millimetri, in parti infinitesime, come sai che la distanza che tu chiami «un centimetro» è realmente tale, cioè un comunissimo centimetro?

Perché mi è stato detto che era così. Ho formulato la mia teoria ai tempi delle superiori, ma non ne ho mai parlato agli insegnanti, e quello è stato il mio più grande errore. Lo stesso sbaglio l'ho fatto quando non mi sono lagnato che mi vestissero di bianco per la mia prima Comunione, come se il colore della veste usata per quell'occasione riflettesse davvero le cose semplici e stucchevoli che avevo fatto nella mia giovane vita. O quando ho indossato la mia prima cravatta per andare al lavoro, sentendo che un abito formale mi avrebbe reso una persona più importante.

Lasciando perdere i dettagli, e guardando alla mia vita come a un film, sapevo

che avrei fatto l'errore più grande. Stavo diventando vecchio. Non crescevo e non diventavo maturo, ma di certo stavo invecchiando. All'improvviso mi sono sentito come bloccato in un tunnel che mi impediva di scappare, e non potevo fare altro che andare avanti, anche se il buio mi circondava sempre più e mi sentivo confuso. Non potevo più pensare a me e l'unica cosa che potevo fare era camminare sempre più dentro a quel tunnel.

A quel punto presi in mano il libricino di Shaun, e vi lessi:

Il fanciullo dentro di me è venuto in questo mondo con un unico sogno: giocare. Poi all'improvviso il fanciullo giocherellone è stato messo a confronto con tutti i tipi di regole, di pregiudizi. Ha incominciato a dimenticare. Fortunatamente, ho trovato un amico per la pelle nel mare, nei delfini che amano trastullarsi e rincorrersi, nei gabbiani che virano alti nel cielo proprio sopra le acque mi hanno aperto gli occhi sulle meraviglie di essere ancora un bambino nello spirito. E qualunque cosa accada in futuro, so che mi aiuteranno di nuovo.

La vita tende ad accelerare senza più controllo. Ma ogni volta che io richiamo alla mente la mia fanciullezza, la frenesia della vita molla la sua presa. Se porto la mia infanzia con me, non potrò mai invecchiare dentro. L'adulto perfetto, ci scommetto, è quella persona che è in grado di raggiungere l'armonia con il fanciullo interiore che sarà sempre. All'improvviso vedrà di nuovo la vita con gli occhi di un bambino, e ogni nuovo giorno riuscirà a stupirlo ancora.

Il tempo è scoprire il segreto di crescere, senza diventare vecchi. Il segreto di raggiungere la saggezza, senza diventare un predicatore...

Continuerò a credere alla mia teoria, perché la vita mi ha dimostrato che avevo ragione. E non mi preoccuperò più di invecchiare sebbene ogni anno che passa mi sembra volare via più alla svelta dell'anno precedente. Mi preoccuperò soltanto di crescere diventando un essere migliore.

Non sarò mai più uno spettatore. Sarò protagonista nella mia vita.

Lezione numero sei

Credo che la perfezione esista

Credo anche che i momenti perfetti durino soltanto un istante, un dono dell'Universo che potrò conoscere e sperimentare molte volte nella vita, senza mai possederlo.

Questo è ciò che provo quando contemplo un tramonto. Seduto sulla mia tavola da surf, aspetto quel momento magico in cui l'oceano è sul punto di accogliere in un abbraccio la bellezza mozzafiato del sole all'orizzonte. L'istante esatto è quando il sole scompare, quando l'ultimo oro scintillante dell'astro si confonde con il blu trasparente dell'oceano per trasformarsi in un verde smeraldo. Un momento che dura una frazione infinitesima di secondo, ma un ricordo che di certo dura una vita.

Oggi il cielo sembra farsi più limpido del solito. Guardo con soggezione quella palla rosso fuoco che inizia la sua discesa all'orizzonte, e come il cielo cambi d'aspetto quando le rade nuvole che fanno da cortina sospesa nel firmamento si sfaldano per lasciare il posto a una tavolozza di colori. Ogni istante il quadro vivente che ho di fronte agli occhi sembra trasformarsi in qualcosa di nuovo e unico. Dovrei scattare una fotografia proprio adesso e un'altra un attimo dopo, e il risultato sarebbe sempre un capolavoro differente, come se la bellezza fosse nell'occhio di chi la osserva e non nei cieli.

Il sole ha ora compiuto metà del suo tragitto, e la luce inizia con grazia a dileguarsi. Ancora, in un ultimo disperato sforzo di mantenere la sua lucentezza, l'astro sparge bagliori di luce fredda che mi uniscono all'orizzonte. Non importa quanto io possa cercare di cambiare la mia posizione, il bagliore freddo mi raggiunge. Forse la perfezione sta nel cogliere un semplice istante di bellezza. Forse la perfezione non è da cercarsi proprio ovunque, ma dentro al cuore.

Credo che dovremmo tutti prenderci il tempo per sperimentare istanti di vera perfezione almeno una volta al giorno. Negli occhi di un bimbo che nasce, nel profumo di un fiore, nel canto di un colibrì, nelle meraviglie quotidiane che la vita ci fa incontrare.

Mai assuefarsi alla vita. Vedi ogni giorno come un nuovo inizio, come un'unica opportunità di scoprire qualcosa di perfetto.

Shaun, inverno 2001

Finito il liceo, ero deciso: non solo sarei diventato un buon ingegnere chimico, ma sarei stato il migliore di tutti. Così all'università ho passato molto tempo a studiare per conquistarmi ottimi voti. Ogni uomo che ha la volontà di sacrificare gli amici, le feste e altri divertimenti della vita universitaria dovrebbe almeno essere risarcito per i suoi sforzi.

Dopo la laurea venni assunto da una multinazionale molto conosciuta per la quale lavoravo dieci-dodici ore al giorno. Mi portavo anche a casa il lavoro in modo

da essere pronto in ogni cosa per il giorno seguente. Se l'indomani avevo un incontro importante, passavo tutta la notte a sviluppare una strategia che risultasse efficace.

Continuai a farlo per parecchi anni e, come previsto, scalai alla svelta posizione dopo posizione nell'organigramma aziendale. Il mio piano, pensavo, era perfetto. Stavo raggiungendo obiettivi a cui la maggior parte dei colleghi non erano arrivati, sprecando tempo in incontri sociali, viaggi, vacanze varie; conseguendo solo ciò che io chiamavo «uno spreco di tempo finalizzato a scopi futili.»

E il giorno che aspettavo da tanto (o almeno così io lo ricordo, perché credevo di fare le cose alla perfezione) venne, fui nominato General Manager della multinazionale. Avevo avuto successo. Avevo pianificato tutto fin nei minimi dettagli, potevo finalmente trarre profitto da ciò che cercavo dal momento in cui avevo lasciato libri e aule di scuola. Ci avevo messo quindici anni a raggiungere l'obiettivo, e mi sentivo orgoglioso di me stesso.

Al fast-food dietro l'angolo, mentre stavo assaporando un panino, notai una famiglia che pranzava. Due ragazzine scherzavano mentre i genitori stavano conversando piacevolmente. Avevano tutti un magnifico sorriso stampato sulla faccia. L'uomo che supposi essere il padre indossava un paio di jeans, una maglietta bianca e calzava scarpe marrone. Forse è l'uomo delle pulizie dell'edificio, pensai tra me. Doveva avere pressappoco la mia età, o almeno così mi sembrava.

Finito di mangiare, stavo per far ritorno in ufficio in qualità di nuovo boss, quando vidi l'uomo del tavolo a fianco del mio sorridermi, prendere per mano le due figlie e la moglie abbracciarlo. Aveva un sorriso che non avevo mai visto prima, come se possedesse ogni cosa di cui ci fosse davvero bisogno a questo mondo.

All'improvviso una ventata d'aria fredda m'investì. Non sapevo perché, ma per quanto mi sforzassi, non sarei stato in grado di *sorridere in maniera così perfetta*. Come poteva riuscirci quell'uomo? pensai. Il mio piano era impeccabile. Avevo raggiunto esattamente ciò che volevo. Avevo la considerazione dei colleghi, persino la loro invidia. In quel preciso istante mi resi conto di non aver mai avuto amici in ufficio e neanche fuori di lì. Avevo smesso di fare surf, di guardare i tramonti, di passeggiare nel parco, guardando gli uccelli che volano nel cielo, senza neppure accorgermi dei cambio di stagione. Eppure avevo fatto ciò che era giusto, non era così?

Ancora una volta i pensieri di Shaun mi suggerirono la risposta:

Credo che dovremmo tutti prenderci il tempo per sperimentare istanti di vera perfezione almeno una volta al giorno. Negli occhi di un bimbo che nasce, nel profumo di un fiore, nel canto di un colibrì, nelle meraviglie quotidiane che la vita ci fa incontrare.

L'uomo si alzò lentamente dalla sedia, e senza lasciarsi sfuggire le mani delle sue figlie o l'abbraccio della moglie, afferrò un bastone e prese a camminare, sempre con il suo sorriso.

Era cieco.

Lezione numero sette

Malinconia

È tardo pomeriggio. Un venticello gelido mi stringe nella sua morsa, il sole fa capolino da un cielo sempre più grigio e mi scalda il cuore. Si è fatto tardi per il surf. Oggi mi sento di camminare a piedi nudi sulla sabbia, di vagabondare sulla spiaggia sconfinata.

Mi metto un paio di jeans e una giacca. In men che non si dica mi trovo a passeggiare sulla rena, con la schiuma delle onde che si frangono in lontananza davanti agli occhi. Fatto un giro, mi siedo su uno scoglio che fa da pontile. Parecchi surfisti stanno tentando le ultime onde del giorno, proprio prima che cali la sera. Buon per loro!

E proprio in quel momento ecco sopraggiungere un «qualcosa» da lontano, che mi prende alla sprovvista. Mi colpisce come uno schiaffo di tristezza, un sentimento che non mi ferisce sul serio, ma m'impedisce di sentirmi del tutto felice.

Nel corso degli anni ho imparato a convivere con la mia malinconia. La sento necessaria, perché in qualche modo arcano, seppur sempre meraviglioso, mi rende reattivo facendomi cercare di vivere appieno la vita. La mia malinconia è un breve istante d'insicurezza, una dimensione fatta di sussulti insensati, il sentirsi catturato dentro un attimo a cui non si sa come sfuggire. Riempie il mio cuore di ricordi seppelliti da un pezzo, di magnifici istanti impressi nella mia mente; momenti che mi rendono tremendamente felice e che in qualche modo hanno costruito nel mio cuore chi sono io.

Perché il passato sembra sempre migliore? Sembra sempre che la vita sia così facile, così giusta. Lo ricordiamo come un momento di gioia, di splendidi ricordi.

Eppure, il passato che ho visto ieri era il presente di allora. E ho scoperto di avere uno spirito un po' magico che in qualche modo cerca di fare piazza pulita delle brutte esperienze e di tenersi stretti i momenti di gioia, gli attimi che ricorderò per sempre. Il passato è fatto del presente in cui viviamo. Più lo ricordo, più mi rendo conto che il mio presente è pieno di momenti meravigliosi. Così io sorrido e riesco a far riaffiorare il ricordo ancora una volta. Eppure in questo istante non mi sento triste e nemmeno felice. Sento solo che ho molto da ringraziare per la mia vita. I miei ricordi non mi riportano indietro nel tempo. Mi fanno sentire vivo proprio adesso, nel presente. E mi fanno guardare avanti, al futuro. Quanti sogni ho da metterci!

E a quel punto, veloce com'è arrivata, la malinconia all'improvviso viene spazzata via, trasportata da Dio sa quale mirabile brezza. All'improvviso sento i miei occhi aprirsi di nuovo, sebbene io non li abbia mai veramente chiusi.

Scommetto che ciascuno si è sentito stretto nella morsa della malinconia almeno una volta nella vita. Ma io credo sul serio che i ricordi siano un modo per tenermi stretto alle cose che amo di più, a ciò che sempre ricorderò.

Shaun, primavera 2002

Chiudo il libriccino, fisso l'oceano e lascio che il ricordo affiori ancora una volta.

Non dimenticherò mai la prima volta in cui venni colto da un attacco di ansia, o quello che ora, con termine scientifico, è detto «attacco di panico.»

Avevo trentadue anni, e mi ero trasferito a Sydney per lavorare all'ufficio vendite, e ogni mattina e ogni sera dovevo attraversare il ponte sospeso che divide il quartiere degli affari dal centro città.

Era calata la sera e sarei dovuto passare a riprendere mia moglie che mi stava aspettando con un amico allo scalo, dall'altra parte del ponte. A quell'ora del giorno, il luogo era gremito di persone interessanti, in quanto molta bella gente iniziava a lasciare la città per far ritorno alle spiagge a nord di Sydney.

Rammento che, mentre guidavo, un senso di panico totale s'impossessò del mio corpo. Senza motivo le mie mani iniziarono a farsi sudate, e il mio cuore a battere all'impazzata. Pensavo che mi stesse venendo un infarto. Il panico crebbe ancora di più quando feci caso al fatto che non c'erano barriere di protezione che mi dividessero dalle macchine che sfrecciavano in senso contrario. L'Harbor Bridge è un ponte molto sicuro, ma in quell'istante con il panico che travolgeva tutti i miei sensi, ero incapace di pensare come si deve. Che cosa sarebbe successo se fossi svenuto e all'improvviso la mia macchina avesse invaso la carreggiata opposta finendo contro le auto che procedevano nel senso opposto di marcia? A metà del ponte ero in preda alle palpitazioni, chiuso in macchina senza un luogo di sosta a portata di mano o meglio «di gomma»! Sentivo che si stava avvicinando la mia ora. Buffo, riuscivo soltanto a considerare che mia moglie avrebbe pensato che non sarei mai arrivato a prenderla.

Cercai di controllare me stesso, ma invano. Nessuno che abbia mai provato un attacco di panico può capire come ci si sente. È una sensazione che prende il sopravvento su tutte le capacità. Iniziai a respirare più lentamente, cercando di arrivare alla fine del ponte. Avevo deciso di puntare laggiù: eccomi finalmente fuori dal ponte! Scorsi mia moglie, e vidi che aveva capito che qualcosa non andava. Lei e il suo amico montarono in macchina, e senza neanche dire ciao, raggiunsi un parcheggio e, lasciata l'auto, mi trascinai verso il bar più vicino. Entrato barcollando sulle gambe fattesi di burro, chiesi un doppio scotch che bevvi tutto d'un fiato. Cinque minuti più tardi, le stilettate di panico iniziarono a regredire, e cominciai a sentirmi meglio. Soltanto allora mi sentii in grado di dire a mia moglie quale inferno avessi attraversato.

Il giorno seguente, cercai di ricostruire l'accaduto. Decisi di andare a farmi visitare da un dottore e di farmi un check-up. Dagli esami risultò che ero sano come un pesce. «Forse dovrebbe evitare di accumulare tanto stress», fu il consiglio del dottore.

Che stress e stress! Avevo un lavoro di soddisfazione, una splendida moglie. L'intero episodio sarebbe stato dimenticato se non avessi avuto una conferenza a cui dovevo partecipare la settimana seguente a Melbourne, e in quell'occasione avrei dovuto tenere un discorso su alcuni nuovi prodotti che dovevamo lanciare sul mercato.

Ogni cosa stava andando a gonfie vele. La conferenza si faceva interessante, e a cinque minuti dall'inizio del mio discorso, all'improvviso ancora una volta quel senso

di panico s'impadronì del mio corpo. Le mani e i piedi erano sudati, il mio cuore cominciò a fare i capricci. Per quanto cercassi di richiamare il discorso alla mente, il cervello era proprio in tilt. Dissi al mio superiore che mi sentivo male, e corsi in bagno.

Me ne stetti là per dieci minuti buoni, succube della morsa di panico, e poi mi rivolsi al bar dell'hotel e ancora una volta me la cavai con un bicchiere doppio, solo che si trattava di bourbon. Cinque minuti dopo, stavo già meglio. Però avevo capito che c'era qualcosa che non andava in me. Stavo andando fuori di testa?

Il giorno seguente, staccai prima dal lavoro e navigai da buon surfista su Internet in cerca di risposte. Come si poteva definire ciò che avevo provato alla conferenza e mentre attraversavo il ponte? Panico. Così digitai il termine per dare inizio alla mia ricerca. Mi stupii del numero di pagine web che davano informazioni sui singoli casi, le esperienze di altre persone, i sintomi generali eccetera. Dopo aver ottenuto più notizie che potevo, consultai uno psichiatra. Gli spiegai come mi sentivo e ciò che avevo provato. L'attacco durava circa quindici minuti. Le mani sudate, la tachicardia, un senso di confusione che non mi permetteva di pensare e poi quella sensazione di essere sul punto di svenire da un momento all'altro.

«Benvenuto nella malattia che ha segnato il ventesimo secolo», disse il medico. Mi prescrisse un farmaco e mi chiese di prenderlo ogni giorno. Mi avvisò anche che ci volevano due settimane di terapia per vederne gli effetti. In contemporanea, avrei dovuto associare dei tranquillanti non appena sentivo arrivare i sintomi di questi attacchi di panico.

Durante le due settimane di trattamento mi sono sentito come se quella non fosse la mia vita. Potevo vedermi dall'esterno, ma non potevo sentirmi ed essere in presa diretta con la parte più profonda di me. Era come se fossi soltanto uno spettatore di me stesso. Ogni giorno mi alzavo, ma senza aderire a me stesso. Finché, come aveva detto il dottore, quindici giorni dopo aver assunto il farmaco, mi alzai una mattina e per la prima volta dopo settimane mi sentii di nuovo me stesso. Ero tornato!

Presi a leggere per saperne di più su questa malattia. Avevo appena accettato la versione della medicina moderna che la definiva una vera e propria patologia legata a un fattore ereditario. Poi ogni informazione andò al suo posto in un unico disegno. Quando ero piccolo, ricordo che mia madre si alzò una volta nel cuore della notte chiedendoci di accompagnarla all'ospedale perché sentiva che stava per avere un infarto. La portammo di volata al pronto soccorso, e dopo gli accertamenti dei caso ci fu detto che tutto era nella norma, e il dottore le prescrisse un tranquillante. Quindici minuti dopo si sentiva perfettamente bene. Tuttavia, sfortunatamente, a quel tempo la malattia non era ben conosciuta. Non aveva ancora un nome. E in più non esistevano farmaci di «terza generazione» che aiutassero a vivere una vita completamente normale.

Passarono anni prima che gli attacchi di panico scomparissero del tutto. Ora ricorro alle tecniche di rilassamento e di respirazione, aiutandomi con le mie efficaci pillole, una «salvezza» che mi garantisco ogni giorno a dosi molto ridotte.

Eppure, il passato che ho visto ieri era il presente di allora. E ho scoperto di

avere uno spirito un po' magico che in qualche modo cerca di fare piazza pulita delle brutte esperienze e di tenersi stretti i momenti di gioia, gli attimi che ricorderò per sempre. Il passato è fatto del presente in cui viviamo. Più lo ricordo, più mi rendo conto che il mio presente è pieno di momenti meravigliosi. Così io sorrido e riesco a far riaffiorare il ricordo ancora una volta. Eppure in questo istante non mi sento triste e nemmeno felice. Sento solo che ho molto da ringraziare per la mia vita. I miei ricordi non mi riportano indietro nel tempo. Mi fanno sentire vivo proprio adesso, nel presente. E mi fanno guardare avanti, al futuro.

* * *

Mi sono lasciato alle spalle gli attacchi di panico, e in più la paura di pensare di averli di nuovo. So che non li avrò. Ora so che quando mi sento triste o un po' depresso è solo perché sono tornato a essere per un poco, una persona malinconica. E mi piace sentirmi in quel modo, una volta ogni tanto.

Lezione numero otto

Amore

Tutte le stagioni sono magnifiche se le sperimenti con cuore puro: l'estate porta le sue vampate di caldo come l'inverno i brividi di freddo; la primavera ci avvisa che la vita sta sbocciando di nuovo, proprio come l'autunno ci ricorda che ogni cosa nella vita deve avere una nascita, un'esistenza con o senza un'anticamera di languori, e una morte.

Ma ciò che più mi fa riflettere sono i momenti di transizione. L'inverno è foriero di morte in modo che la primavera possa portare nuove speranze o è invece la primavera la ragione per la quale l'inverno volge al termine? L'estate tramonta perché le cose devono morire o perché l'autunno ci dice che le cose non durano mai per sempre?

È mattina presto. Il freddo dell'inverno risveglia i miei sensi. Oggi devo indossare la muta intera. L'acqua è stata fredda per parecchie settimane. Non c'è problema. So che una volta in acqua nient'altro conta.

È una mattina come tanti anni fa, quando per la prima volta volli condividere con la mia ragazza l'amore per l'oceano, un sentimento specialissimo tutto mio. Ricordo che lei era molto entusiasta di vedermi mentre mi divertivo come un matto a fare surf, mettendola a parte della mia passione gioiosa come solo gli amanti sanno fare.

Mai dimenticherò la prima volta che mi sono innamorato. Un sentimento così alieno da me pervase tutto il mio corpo e una magnifica nuova sensazione di appartenenza s'impossessò del mio cuore. Se solo potessi spiegare con le parole ciò che sentii quando i nostri occhi s'incrociarono per la prima volta, quando la presi per mano e ci scambiammo il primo tenero bacio. Per un attimo ho sentito che Dio era sceso dal cielo per toccare i nostri cuori. L'amore puro è indescrivibile, si può solo dire che è semplicemente meraviglioso.

Credo che non ci sia un solo essere umano al mondo che non meriti di amare e di essere amato. Tutti noi desideriamo essere amati, anche se solo per un istante. Credo che l'amore, proprio come le stagioni, cambi con il tempo; può essere intenso e caldo, e qualche volta amaro e freddo. Può anche sbocciare di nuovo come un fiore a primavera o iniziare a morire al sopraggiungere dell'autunno.

Alla fine, per quanto se ne dica, l'amore è il sentimento più meraviglioso che uno possa provare. Amore per chi ha affinità elettive con te, per la tua dolce metà, per la famiglia, per gli amici, per la natura e anche per quelli che non credono nel tuoi ideali.

Shaun, tarda primavera 2002

Silvia era il nome del mio primo amore. Quell'amore che uno vuole ricordare sempre perché puro ed effervescente come la brezza dell'oceano, che non chiede nulla

in cambio, e tutto dà.

Alle superiori sono stato molto fortunato a essere circondato da veri amici. La scuola che frequentavo era soltanto per ragazzi, ce n'era anche un'altra solo femminile che apparteneva allo stesso istituto. Molti dei miei compagni avevano sorelle che studiavano lì, e credo che avessimo circa tredici anni quando ci mettemmo assieme. Mi consideravo molto timido, non con i miei amici, ma con le ragazze. In quei momenti il cuore prende a battere più forte, le mani iniziano a sudare e ti senti sottosopra, ma una meraviglia allo stesso tempo. Ti senti vivo. Ed è stato a una di quelle feste fatte a casa di amici, quando le ragazze preparano gli spuntini e i ragazzi portano da bere, che io incontrai Silvia. Indossava un bel vestito lungo di colore azzurro, i suoi capelli color dell'oro ricadevano morbidamente sulle spalle. Il momento in cui i nostri occhi si agganciarono resta davvero indimenticabile. All'improvviso il mio intero corpo sperimentò una sensazione che non avevo mai provato prima. Ora c'è chi la chiama «alchimia», altri «chimica ormonale», ma per me, quell'istante era solo magia. Scommetto che era amore puro, nato nel momento in cui due persone si guardano intensamente negli occhi per la prima volta.

Io, però, ero molto timido e quindi abbassai subito il capo e fissai il pavimento. Che avrei dovuto fare? Avevo poca esperienza, praticamente partivo da zero, nell'affrontare queste situazioni. Andai dal mio migliore amico e gli chiesi un consiglio. «Domandale se vuole ballare con te», disse. Non ci riuscii. Sebbene sapessi che era una buona idea, rimasi lontano da lei, seduto su una sedia in un angolo della sala con in mano una bibita analcolica. Sono proprio un coniglio! pensai. *Vuoi startene così tutta la serata?* No! Mi avvicinai al tavolo dove alcuni amici avevano nascosto del rum, ne aggiunsi un goccio al mio drink e lo buttai giù tutto d'un fiato. Potevo sentire l'alcol scendermi in gola; mentre la tensione del corpo si allentava entravo sempre di più nello stato di ebbrezza tipico. Una decina di minuti dopo, mi sentivo un leone. Così mi alzai, deciso a invitarla a ballare. Ero quasi accanto a lei quando qualcuno mi anticipò, soffiandomela sotto il naso. Mi sentii morire. *Che stupido!* Sconfitto sul ring di una sala da ballo, me ne tornai al mio angolo e crollai su una sedia. Mi sentivo misero e tapino.

In breve presi la solenne decisione di lasciare la festa, portarmi dietro il rum, rintanarmi nell'angolo più buio del quartiere e annegare il mio dolore per dimenticare tutto.

Mi alzai per dirigermi verso la fiaschetta dell'alcol, ma prima di arrivare sentii una vocina celestiale: «Ti piacerebbe ballare con me?»

Era Silvia con il sorriso più bello che avessi mai visto. Le ginocchia iniziarono a tremarmi. Radunando la forza da ogni centimetro del mio corpo, fui in grado di dire: «Sì.»

Ballammo stretti per tutta la sera. Non mi importava nient'altro, per me non esisteva nessuna ragazza all'infuori di lei nella sala. C'era soltanto questa magnifica, vivace creatura piena di vita che mi stava guardando nello stesso modo in cui io guardavo lei. Mi accorsi dei suoi genitori, che spiavano la festa da dietro le quinte, un po' seccati dal fatto che ci vedevano ballare a oltranza per tutta la sera. Non m'importava. Ero su un altro pianeta, un pianeta meraviglioso. Il futuro mi arrideva come non mai.

Ci vedemmo il giorno seguente, e quello dopo ancora. Sempre assieme a scuola, al cinema, per un gelato, per ridere di tutto. E un giorno, guardando un magnifico tramonto dalla finestra di casa sua, ci scambiammo il nostro primo bacio. Posso ancora sentire le sue morbide labbra che cercano le mie con una tale innocenza e purezza che sembrava un bacio piovuto dal cielo. Ricordo quel bacio come fosse ieri, anche se sono passati quasi trent'anni. Perché il momento dura un solo istante, ma il ricordo tutta la vita.

Aveva tredici anni quando la incontrai, e io quattordici. La nostra storia durò tre anni, un record per ragazzini della nostra età. Avevamo iniziato a crescere e a capire che volevamo cose differenti dalla vita, eppure sapevamo nei nostri cuori che era scritto che fossimo assieme. O almeno noi la pensavamo così a quel tempo.

Sfortunatamente, le cose volsero al peggio. Iniziai a essere tremendamente geloso e soffocante. Lei voleva vedere il mondo. Io non le concedevo lo spazio di cui lei aveva bisogno e fu così che progressivamente si dimenticò di riservarmi tutta quell'attenzione che io chiedevo. E come accade con la maggior parte delle cose nella vita, il mondo tende a complicare le situazioni che sarebbero semplici, belle e lineari. Rompemmo parecchie volte, per poi rimetterci assieme l'indomani. Le scene madri delle nostre rotture divennero una routine per noi, e la routine, si sa, è il primo gradino verso il disastro. All'ennesima rottura sentimmo, per la prima volta, che non avevamo più la forza di tornare insieme, e così accadde. Incontrai altre ragazze, e lei incontrò altri ragazzi. Senza volerlo, avevamo spezzato l'incantesimo, e prima che potessimo reagire, eravamo diventati due estranei.

Ora Silvia è sposata e ha due bambini. Suo marito è uno dei miei vecchi amici. So che sono felici e sono contento di questo. Anch'io ho il cuore occupato da una splendida ragazza e non potrei essere più felice. Eppure so che il primo sguardo e il primo bacio mi accompagneranno per il resto della vita come espressione di ciò che sono la vera bellezza e l'amore. Abbiamo fatto degli errori e qualche volta penso a che cosa sarebbe successo se avessimo evitato tutti quegli sbagli.

Ancora una volta, il libricino di Shaun descriveva a puntino ciò che stavo provando, in parole che ancora stento a pronunciare!

Credo che non ci sia un solo essere umano al mondo che non meriti di amare e di essere amato. Tutti noi desideriamo essere amati, anche se solo per un istante. Credo che l'amore, proprio come le stagioni, cambi con il tempo, può essere intenso e caldo, e qualche volta amaro e freddo. Può anche sbocciare di nuovo come un fiore a primavera o iniziare a morire al sopraggiungere dell'autunno.

Alla fine, per quanto se ne dica, resta il sentimento più meraviglioso che uno possa provare. Amore per chi ha affinità elettive con te, per la tua dolce metà, per la famiglia, per gli amici, per la natura e anche per quelli che non credono nei tuoi ideali.

Amare ed essere amati. Non dimenticare mai il potere dell'amore.

Lezione numero nove

Vita

Fa freddo. Il vento soffia forte e la sensazione di freddo causata dall'aria gelida s'innesta sul mare infuriato. Le onde si frangono contro gli scogli sempre più violentemente,, segno che la prima tempesta invernale non tarderà ad arrivare.

Il mio spirito esulta nel miracolo di sentirmi vivo. Qual è questa forza grandiosa che mantiene costante il mio respiro? Come può questa macchina meravigliosa in cui abito portarmi a spasso nell'arco di una vita intera e in così tanti posti incantevoli?

M'infilo la muta invernale. Di certo mi proteggerà dal vento gelido che sussurra segreti dagli anfratti più riposti dell'oceano. La superficie increspata del mare e i brividi di freddo mi rendono più difficile prendere le onde. Nuoto portandomi al largo con la mia tavola, intento ad avere la meglio sui flutti. Il vento freddissimo mi respinge e non mi aiuta. Alla fine cavalco l'onda e sento che il surf aderisce al pelo dell'acqua. Ora sono un tutt'uno, la mia tavola e l'onda. È una specie di matrimonio che mi porterà in quel luogo dove tutti i miei sogni si avverano. E imparo una lezione importante: la vita è preziosa.

È proprio così. A ogni secondo, a ogni respiro noi scopriamo di avere una grande fortuna. Dovremmo sentirci benedetti per quel meraviglioso dono che è la vita. È il nostro tesoro più prezioso, e dovremmo tenerlo da conto dal primo all'ultimo giorno.

Ci sono cose che rimandiamo, ma con il passare degli anni ho imparato che dovremmo vivere come se non ci fosse un domani, perché ciò che conta è adesso. E se sono in grado di sperimentare a fondo l'esistenza a ogni istante, allora alla fine del percorso avrò messo insieme una vita piena di momenti gioiosi. Voglio aver vissuto.

Credo che un viaggio di mille miglia parta con il primo passo, uno solo ma nella giusta direzione. Bisogna azzeccare la prima mossa con molta attenzione, solo così ci assicureremo quell'esistenza che ci aspettiamo di vivere. La vita è breve per tutti noi, non importa se moriamo da giovani o a cent'anni. Dobbiamo sforzarci di tirare fuori qualcosa di spettacolare dalle nostre esistenze.

Avevo passato più di un'ora a fare surf. Ed era tempo di ritornare alla terraferma, al luogo dove vivevo. E mentre nuotavo a pancia in giù sdraiato sulla tavola guadagnandomi la riva, pensavo a come la vita ci obbliga costantemente a cambiare passo. Quanto diventiamo più saggi grazie alle lezioni che c'impartisce! Mi rendo conto che dovremmo bere tutta la gioia e la bellezza della vita, una sorsata alla volta. Come si fa per un vino pregiato, dovremmo sentirne l'aroma, assaporarne il gusto e indugiare qualche istante con il bicchiere in mano così da apprezzarlo appieno.

Ora so che tutti quelli che sanno meravigliarsi non si perdono. Qualche volta nuoto controcorrente per cercare di raggiungere la riva di quella mia spiaggia

segreta che non può essere vista dal mare aperto. E quando la raggiungo nel mio cuore, perché è lì che si trova, voglio aver vissuto quella vita che ho sempre sognato.

Shaun, inizio d'estate 2002

Quando ero giovane volevo cambiare il mondo. Ora sto cercando di dissuadere il mondo dal cambiare me...

Ricordo che da bambino sentivo che era meraviglioso cercare di cambiare il mondo. Tante opportunità, tante strade diverse ed ero libero di vivere l'esistenza che volevo!

Alla fine ho scoperto che ci sono delle leggi a questo mondo: la legge di Dio e la legge degli uomini. Quanto alla prima, preferisco non entrare troppo nel merito, perché credo che le decisioni prese nella sfera spirituale siano strettamente personali.

È stata la legge degli uomini che mi ha colto di sorpresa. La giovinezza passa in un istante, mentre la vecchiaia dura un'eternità. Almeno questo è quanto ci dicono quelli delle generazioni precedenti.

E ancora, ricordo di aver passato la maggior parte della mia gioventù a pensare al futuro. Finite le superiori andai all'università e dopo a lavorare. Fa parte della legge degli uomini indossare una divisa mentre vai a scuola. All'università c'era un po' più di flessibilità, e un paio di jeans erano apprezzati (soprattutto da uno come me che doveva risparmiare ogni centesimo per pagarsi gli studi).

Al lavoro, la questione è diversa. Puoi essere una tuta blu o un colletto bianco. Nel primo caso puoi indossare qualunque capo, e probabilmente nessuno ti nota. Ma se sei un colletto bianco, devi sfoderare un completo impeccabile e soprattutto la cravatta. Sembra che ciò conferisca prestigio e ti permetta di salire un po' più in alto degli altri mortali.

L'altra cosa che ho imparato al lavoro è che una macchina costosa e un bell'appartamento ti danno ciò che noi chiamiamo «status». Se hai una tenuta e un appartamento sulla spiaggia, be', allora sei proprio un vincente.

Ho anche imparato, ma questo molto più tardi, che l'acquisto di tutti questi beni materiali ci ruba la maggior parte del nostro tempo. Il tempo è lo stesso per tutti, per gli uomini in cravatta come per quelli senza, non fa differenza. Ed ecco ciò che è la vita: tempo.

Ora guardando a posteriori posso vedere tutti gli errori commessi quando non l'ho usato per raggiungere gli obiettivi che avrebbero dovuto dare una finalità alla mia esistenza. Forse ho passato troppo tempo in ufficio a fare progetti che non richiedevano così tanti sforzi per ottenere poi gli stessi risultati. Forse avrei dovuto dare più ascolto agli uomini saggi che ho incontrato lungo il mio cammino, probabilmente il mio viaggio sarebbe stato più piacevole e avrei evitato quei sassi in cui loro erano già inciampati.

Non vivere la vita a fondo è come morire a poco a poco ogni giorno. Io, per realizzare i miei sogni, devo mettere a rischio l'uovo di oggi per la gallina di domani. Non seguirò, almeno una volta nella vita, i saggi consigli, non morirò a poco a poco ogni giorno. Viaggerò in terre lontane per approfondire il mio sapere, e mi concederò sempre il tempo per ascoltare la musica o leggere un libro. È una promessa che faccio

a me stesso oggi, e ogni giorno a venire.

Ancora una volta, i pensieri di Shaun mi portano vicino alle risposte che vado cercando da così tanto tempo:

Ci sono cose che rimandiamo, ma con il passare degli anni ho imparato che dovremmo vivere come se non ci fosse un domani, perché ciò che conta è adesso. E se sono in grado di sperimentare a fondo l'esistenza a ogni istante, allora alla fine del percorso avrò messo insieme una vita piena di momenti gioiosi. Voglio aver vissuto.

Lezione numero dieci

Morte

Una volta ho visto un albatro morire sulla sabbia. Non sono riuscito ad aiutarlo. Ho pensato a tutti i magnifici viaggi che questo maestoso uccello ha compiuto nell'arco di una vita, a tutte le splendide spiagge che ha toccato, probabilmente a migliaia di chilometri da qui. Come ogni cosa nella vita, i suoi giri nei cieli lo hanno portato al capolinea, e, da solo, come se stesse cercando di sconfiggere la morte, lo stupendo uccello si è sforzato di rimanere attaccato alla vita con i suoi ultimi respiri coraggiosi.

Alla fine una delle sue ali ha ceduto, e lui ha iniziato la sua lenta discesa sulla sabbia, come se all'ultimo avesse accettato il suo destino.

Mentre nuotavo a pancia in giù sulla mia tavola verso quel punto in cui si frangono le onde, non potevo evitare di provare un vago senso di inutilità. Non ho mai avuto paura di morire; non credo che la morte rechi dolore.

Ciò di cui ho paura è che questo magnifico viaggio chiamato vita un giorno avrà fine. Mi spaventa non poter più odorare il profumo di una rosa, vedere un tramonto o il sorgere della luna.

Ho paura di non poter più passare altri istanti con il mio amato mare, in compagnia dei miei fratelli delfini. Che farò? Se solo potessi tradurre in parole ciò che provo quando il vento mi accarezza la faccia o il senso di meraviglia che mi pervade quando guardo gli splendidi gabbiani che solcano il cielo o la tenerezza che un bambino porta nella mia vita.

Oh Dio, se solo potessi!

E a quel punto l'oceano mi parla ancora una volta:

Morire non è un male. Non vivere la vita a fondo, questo sì è un peccato.

Quando una persona muore davvero? Quando smetto di pensarla. E quando qualcuno ci lascia veramente? Quando smetto di ricordarmi di lui.

Dunque, che cos'è la morte?

Non lo so.

Spero solo che dopo di essa, il sogno vada avanti. Spero di poter rivedere le persone che amo ancora una volta; spero di mettere fine al mio viaggio un po' meglio di come è iniziato.

Quando sarò dall'altra parte del muro di cristallo, spero di trovare delle onde da rincorrere, dei tramonti da guardare, dei delfini con cui condividere la mia felicità.

E, sebbene non possa portarmi dietro la vita quando morirò, farò un respiro a pieni polmoni per riempire il petto e il cuore di tutta la bellezza di quest'Universo, in modo da averla con me per sempre. E il linguaggio della Verità mi aiuterà ad

attraversare l'ultimo muro di cristallo della mia vita quaggiù sulla Terra.

Shaun, estate 2002

Il linguaggio della Verità. Shaun aveva ragione! Ora sì che mi ricordo...

Ho viaggiato nel mondo per tutta la mia vita. Ho visto il sole addormentarsi in un tramonto alle spalle del Kilimangiaro in piena savana africana. L'ho visto stiracchiarsi per un nuovo giorno sulla maestosità della catena andina, dalla Colombia all'Argentina. Ho visto la luna inabissarsi come un capodoglio inghiottito dalle acque davanti a Kaikoura, in Nuova Zelanda. Ho visto arcobaleni far capolino dopo la pioggia nei luoghi più a sud del Cile meridionale.

Ho anche visto e imparato nel vasto crogiolo delle varie religioni ciò in cui crede la gente. Ho imparato che i cattolici credono nell'amore e nel rispetto del prossimo, ma ho anche visto la distruzione, i crimini e la desolazione perpetrati dalle crociate parecchi secoli fa contro i propri simili in nome di Dio, contro persone che non avevano le loro stesse credenze. Ho letto il Corano e mi sono calato nella sua prospettiva per assimilarne l'incanto un po' magico e un po' poetico che può essere scoperto nelle sagge parole di Maometto, e ancora guardo con sconcerto al crollo delle due magnifiche Torri Gemelle in nome di Allah. Ho visto anche i regimi comunisti in Asia distruggere evolutissime culture buddiste in nome dell'ateismo. Sono testimone della distruzione che ha luogo nella più sacra delle terre, la Palestina, per opera di ebrei e musulmani.

Potrei continuare a raccontare quanto ho visto, ma non è mia intenzione, perché ogni volta che penso a tutto questo una fitta di dolore svuota di umanità le mie ossa e mi rendo conto di quanto io sia distante dalla verità. Stiamo realizzando nello spazio una magnifica stazione orbitante che un bel giorno ci aiuterà a raggiungere Marte e chissà quali altri approdi nell'Universo, e siamo molto vicini a scoprire la cura per malattie come il cancro, il morbo di Alzheimer, il morbo di Parkinson e altri mali che addolorano questa magnifica Terra. Disponiamo di tecnologie che rendono più confortevole la nostra vita, ma al contempo producono armi letali che possono spazzare via il genere umano dal pianeta.

E Dio? Forse ci sta guardando, indeciso su che cosa fare con noi? Ora che sappiamo che l'inferno non esiste (almeno questo è quello che ai nostri giorni la Chiesa potrebbe essere disposta ad ammettere), dove scontano le loro colpe i malvagi di questa Terra una volta morti? Ancora più importante, che cosa accadrà a tutti gli spiriti magni che nella loro grandezza hanno reso migliore questo pianeta? Dove andranno?

Non lo so davvero. Pensavo di saperlo. È vero che la verità ti rende libero, ma ti mostra cose che preferiresti non vedere. Io le ho viste: le buone e le cattive. Mi colpisce che ci siano ancora così tante sacche di odio e sempre meno umanità a questo mondo, ma credo che la vita sia un atto di fede. Adesso, non quando saremo seppelliti sottoterra. Come ha detto Shaun:

Quando una persona muore davvero? Quando smetto di pensarla. E quando qualcuno ci lascia veramente? Quando smetto di ricordarmi di lui.

So che sarò in grado di vedere ancora mia madre. Non in cielo o peggio all'inferno, ma proprio ora. Lei vive in me, come fanno tutte le persone che hanno lasciato questo mondo, perché io non mi sono scordato di loro. E finché continuerò a ricordarmi di quanti ho amato, loro continueranno a vivere.

Sono tutti quanti con me, proprio ora, mentre lascio libero il mio spirito di esprimere ciò che sento su questo pezzo di carta.

Lezione numero undici

Paura

Nel tardo pomeriggio decido di fare surf in un luogo che si trova vicino a casa mia. È un giorno molto nuvoloso, un'ondata gigantesca colpisce prepotentemente il reef dal mare aperto, e questo è uno dei punti che preferisco in assoluto.

Indosso la muta, controllo la tenuta della corda, lucido la mia tavola da surf e mi affretto verso la zona d'impatto delle onde, pronto al duello con la schiuma. Le pennellate del tramonto infuocato si fanno sempre più marcate all'orizzonte. Il mio cuore inizia a battere sempre più forte. Sebbene un po' intimorito dalla maestà dello spettacolo, sento di avere tutto sotto controllo. Ci sono altri due surfisti che si cimentano con le onde fuori da quel tratto di mare delimitato dalle corde che anellano le boe di sicurezza, così se qualcosa va storto, l'aiuto è a portata di mano.

Inizio a nuotare, la tavola corre verso il punto esatto in cui le onde gonfie esplodono in mille rivoli di schiuma bianca quasi fossero fuochi d'artificio. I cavalloni sono più grandi di quanto immaginassi. Mi ricordo di mantenere il controllo; ogni cosa sta andando per il verso giusto.

Non appena mi porto in zona, due surfisti cavalcano la loro ultima onda e lasciano l'oceano. Hanno probabilmente alle spalle ore di acrobazie in acqua, così è tempo per loro di ritirarsi.

Guardo l'orizzonte. Le pennellate del tramonto ora prendono tutto il cielo, e per la prima volta sento i miei limiti di uomo e ne ho paura. Che cosa può accadere se vengo preso dalle onde che sfogano tutta la loro forza proprio in quel fazzoletto d'acqua? Le onde possono trascinarmi al largo e scaraventarmi contro un punto molto pericoloso pieno di scogli insidiosi e di rocce affilate come rasoi. Eccomi travolto dal panico. Forse dovrei uscire dall'acqua?

È da pazzi starsene là, in mezzo al pericolo?

A quel punto sento una voce che è sempre con me in questi momenti:

Non lasciare che le paure siano d'inciampo sul sentiero dei tuoi sogni.

Una pace interiore mi riempie l'anima. All'improvviso non ho più timori. Non voglio che le paure siano d'inciampo sul sentiero dei miei sogni.

Mi avvicino con cautela al punto in cui si frangono le onde. Un muro d'acqua monta rabbioso sopra il reef. Con tutta la forza che ho, sono pronto a impennarmi sul flutto che in quel momento mi spinge in avanti. In equilibrio sulla tavola, cavalco una delle onde più belle che io possa ricordare, il profumo di salsedine che si sprigiona dalla schiuma e la brezza marina avvolgono il mio corpo allorché mi volgo a guardare la riva con un insospettabile scatto. Nient'altro conta. Sono in totale adesione con me stesso. Sto facendo quello che mi aspetto debba essere fatto. E questo mi fa sentire vivo.

All'uscita dell'onda perfetta, eccomi sedere a cavalcioni sulla mia tavola a ripensare a ciò che è appena accaduto. Che cosa poteva mai succedere se avessi lasciato le acque prima di quel magico istante? Non avrei mai provato quell'emozione che invece ho vissuto. Che cosa poteva mai succedere se l'onda si fosse franta sopra di me, sospingendomi sott'acqua per Dio solo sa quanto? E chissà se...

Ora sì che capisco il significato dell'espressione: «Chissà se...»

Sono parole che proprio non esistono. Non è un modo di dire reale, ed è presente soltanto nella mente. Però una cosa è certa. Nella vita di tutti i giorni mi sono sempre confrontato con le scelte: nei miei rapporti personali, nel mio lavoro, in ogni azione intrapresa. E ora comprendo quanto sia importante fare una scelta basata non tanto sulle paure latenti nella mia mente, ma sulla base di una libertà che viene dal guardare all'esistenza con occhi sinceri, senza lasciare che l'espressione: «Chissà se...» s'insinui tra me e la persona che vorrei essere, agendo e comportandomi nel modo in cui il mio io interiore mi dice che dovrei.

È passato più di un anno da quando ho preso la mia piccola decisione da solo, senza testimoni all'infuori dell'oceano e dell'albatro che volteggiava libero nel cielo. E ancora oggi mi stupisco di come una piccola decisione presa nel profondo del proprio cuore possa cambiare la vita. Non ho più paura di fare surf da solo. E oltre a ciò, non ho più paura di fare un mucchio di cose per conto mio.

E Il «chissà se...» dov'è finito?

Dorme ripiegato in un angolino del mio cervello.

Shaun, tarda estate 2002

Una volta un vecchio amico mi disse che aveva da sempre un sogno nel cassetto: visitare la costa settentrionale della Francia e poi scendere fino alla Spagna e al Portogallo.

Sebbene avesse tanti amici sparsi per il mondo, incontrati durante i suoi viaggi nel Sudamerica, in Sudafrica, a Bali e Dio solo sa in quanti altri posti del pianeta, non era ancora riuscito a trovare il tempo per fare il suo «surfari» che sapeva gli avrebbe mostrato qualcosa che gli avrebbe cambiato la vita.

Sembrò un'idea pazza fin dall'inizio. Il mio amico aveva appena ottenuto un'ottima posizione nell'azienda per cui lavorava, e i suoi capi stavano già parlando di affidargli un incarico di maggiore responsabilità. Eppure, nel profondo del suo cuore sapeva che più avrebbe rimandato il viaggio, più sarebbe stato difficile effettuarlo. I sogni durano per sempre, ma la volontà di tradurli in realtà a volte si offusca. Così parlò del progetto con sua moglie.

«Che cosa ti dice il cuore?» gli chiese lei.

«Be'», disse il mio amico, «io credo che questo sia il momento giusto per inseguire questo sogno, ora che noi ce lo possiamo permettere e che l'inverno è alle porte dall'altra parte del mondo: l'inverno si presta molto a fare surf in Europa. Inoltre, potremmo trovare qualche scusa buona in ufficio, del tipo che ci troviamo nella necessità di far visita ai nostri parenti e che saremo di ritorno in capo a sei mesi.»

Lei lo guardò dritto negli occhi. «Non hai risposto alla mia domanda», disse calma.

«Che intendi dire?» chiese il mio amico.

«Che cosa ti dice il cuore?» ripeté sua moglie.

«Che devo andare.»

Gli rivolse un sorriso complice. «E allora vai. Insegui il tuo sogno facendolo diventare realtà.»

La maggior parte degli amici che si era fatto a Sydney lo guardarono sconcertati quando li mise a parte dei suoi piani.

«Hai intenzione di lasciare tutto quello che hai raggiunto?» gli chiedevano tutti.

«No», rispose. «Ho intenzione d'inseguire un sogno che voi, per quanto amici, probabilmente non capirete mai. Almeno finché non vi renderete conto che noi dobbiamo spezzare questa routine che ci sta lentamente uccidendo, e inseguire i nostri sogni prima che le nostre vite siano finite.»

Gli ci vollero poco meno di due mesi per organizzare il viaggio. Alla fine, lui e la moglie erano in volo. Dall'altra parte dell'oceano, li aspettava un furgoncino Volkswagen del '77. Una volta a Londra, un concessionario consegnò loro il veicolo «nuovo di zecca», ben equipaggiato per il viaggio che avevano calcolato sarebbe durato sei mesi.

Dopo aver attraversato il Canale della Manica visitarono il Nord della Francia, poi discesero fino a Biarritz, dove il mio amico venne a contatto con le prime onde buone per il surf d'inverno in Europa. Ma i surfisti sono nomadi per definizione, sempre in movimento perché ciò fa parte della loro vera essenza.

Dopo aver passato sei settimane tra la Francia e il Nord della Spagna, alla fine attraversarono il confine del Portogallo, e puntarono dritto alla periferia di Lisbona, dove avevano sentito che si potevano cavalcare le più belle onde dell'oceano.

Dove sarebbero andati? Dove avrebbe dovuto essere il loro quartier generale? Comprarono una cartina tascabile della costa, e all'improvviso notarono un'area attrezzata per il campeggio proprio a pochi chilometri dalle spiagge dove il mio amico voleva fare surf. ORBITUR CAMPING - GUINCHO. Un nome che non avrebbe mai più scordato, così come la gente incontrata laggiù.

Attraversarono la magnifica Lisbona e dopo quindici minuti di guida lungo la litoranea arrivarono a Guincho. Sebbene non avesse mai visto il camping prima, nemmeno in fotografia, sapeva che quello era proprio quello dei suoi sogni. Un vento di tempesta proveniente dal Nord Atlantico batteva la zona con una forza che il mio amico non aveva mai incontrato e il gelido oceano mostrava tutta la sua potenza in tanta immensità d'orizzonti sfogandosi in onde gigantesche.

Senza perdere tempo i due entrarono nel campeggio e parcheggiarono il loro furgone in una piccola pineta.

Quella che era nata come una sosta di quattro settimane si trasformò in una reggia da nomadi per ben quattro mesi. Giorno dopo giorno il mio amico si dava al surf cavalcando le migliori onde che gli fossero mai capitate. Alla sera lui e la moglie si incontravano con qualche amico australiano e della Nuova Zelanda che il caso aveva portato in quello stesso camping, e naturalmente era tutta gente appassionata di surf.

Sebbene si sentisse felice e più vivo che mai, aveva pur sempre un diavoletto nel fondo del suo cervello che lo punzecchiava con queste domande: *Perché non sei rimasto nel gruppo? Perché devi essere così presuntuoso da pensare di essere diverso da tutti gli altri? Perché non vivi una vita normale, secondo i binari che ti sono stati insegnati, invece di cercare qua e là i segni che ti facciano credere che sei una persona speciale?*

Non voglio provare niente a nessuno, pensò. Da uomo libero voglio soltanto spezzare le catene che mi sono stretto intorno e seguire il mio sogno di essere quell'individuo che credo di essere, ascoltando il mio cuore. Non è che io non voglio far parte del gruppo.

E a quel punto ecco un'altra punzecchiatura. *Parte del gruppo? Quale gruppo? Sono un essere umano, non un delfino...*

Ora sì che capisco il significato dell'espressione: «Chissà se...»

Sono parole che proprio non esistono. Non è un modo di dire reale, ed è presente soltanto nella mente. Però una cosa è certa. Nella vita di tutti i giorni mi sono sempre confrontato con le scelte: nei miei rapporti personali, nel mio lavoro, in ogni azione intrapresa. E ora comprendo quanto sia importante fare una scelta basata non tanto sulle paure latenti nella mia mente, ma sulla base di una libertà che viene dal guardare all'esistenza con occhi sinceri, senza lasciare che l'espressione: «Chissà se...» s'insinui tra me e la persona che vorrei essere, agendo e comportandomi nel modo in cui il mio io interiore mi dice che dovrei.

È passato più di un anno da quando ho preso la mia piccola decisione da solo, senza testimoni all'infuori dell'oceano e dell'albatro che volteggiava libero nel cielo. E ancora oggi mi stupisco di come una piccola decisione presa nel profondo del proprio cuore possa cambiare la vita. Non ho più paura di fare surf da solo. E, oltre a ciò, non ho più paura di fare un sacco di cose per conto mio.

E il «chissà se...» dov'è finito?

Dorme ripiegato in un angolino del mio cervello.

Scommetto che il resto è storia già scritta. Il mio amico mai dimenticherà la notte stellata al camping Orbitur, in località Guincho, proprio alle porte di Lisbona, quando accese il computer che si era portato con sé in viaggio per seguire da vicino gli investimenti fatti nei mercati azionari. Questa volta, però, era riuscito a mettere da parte tutte le false paure che aveva accumulato nella sua mente.

Lo schermo vuoto illuminò la sua creatività di scrittore, traducendola in una frase che sarebbe diventata poi il titolo del suo primo romanzo:

Il Delfino

I sentieri del sogno portano alla Verità.

Capitolo Tre

Ho aperto il libricino di Shaun per l'ultima volta, sapendo che avevo finalmente raggiunto l'ultima lezione su come ritrovare il linguaggio della Verità.

Leggo quanto vi è scritto:

Il linguaggio della Verità

Tutto qui. Il resto della pagina è bianco.

E a quel punto, un'onda gigantesca si frange contro gli scogli, portandomi una ventata di salsedine, un vento forte che soffia dall'oceano apre il mio cuore, e ancora una volta mi sento come tanti anni or sono, quando mia madre era solita accompagnarmi a quella magnifica Punta, proprio a ridosso degli scogli frastagliati, a guardare la maestosità dell'oceano. Ecco ancora una volta, il linguaggio che avevo dimenticato, le parole che avevano avuto tanto significato per me sbucano fuori dal nulla, come i sussurri preziosi di un libro che aspetta di essere scritto, ma che sono sempre esistiti:

La vita tende ad accelerare senza più controllo. Ma ogni volta che io richiamo alla mente la mia fanciullezza, la frenesia della vita molla la sua presa. Se porto la mia infanzia con me, non potrò mai invecchiare dentro. L'adulto perfetto, ci scommetto, è quella persona che è in grado di raggiungere l'armonia con il fanciullo interiore che sarà sempre. All'improvviso vedrà di nuovo la vita con gli occhi di un bambino, e ogni nuovo giorno riuscirà a stupirlo ancora.

Il tempo è scoprire il segreto di crescere, senza diventare vecchi. Il segreto di raggiungere la saggezza, senza diventare un predicatore.

La lezione più importante che ho imparato circa la mia libertà è che questa dimensione mi permette di prendere le mie vere decisioni. E la componente più affascinante della mia scelta è che, se le cose vanno storte, non devo prendermela con nessuno all'infuori di me. E se le cose si mettono bene, be', non devo ringraziare nessuno all'infuori di me.

La mia libertà di spirito mi permette di vedere le cose come realmente sono, e non come mi è stato insegnato che dovrebbero essere; la mia libertà mi permette di riempire l'anima della verità che mi circonda. E mi dà speranza. Perché, che tu mi creda o no, il mondo è pieno di magia, di luoghi stupendi e di pensieri che sono là per ogni essere vivente che abbia intenzione di dare alla vita una possibilità.

E ringrazio l'Universo per tutto questo.

Capisco che i miei tesori non sono le cose materiali che possiedo, ma il bisogno di possederne pochissime. So che le uniche cose che io possa mai tenere con me sono i ricordi di quel momenti d'oro, quegli sprazzi di verità. E più raggiungo questa parte di me, più comprendo la natura della libertà. E più io posso essere felice in ogni momento della mia vita.

Ora so che qualunque cosa accada intorno a me, io posso sforzarmi di rendere questo mondo un posto migliore dove viverci. Sono padrone del mio destino. Il male non prevarrà.

Lascia che quella voce ti guidi quando nient'altro funziona a dovere, indirizzandoti alla verità di ciò che sei. Scegli di vivere a partire da un disegno consapevole, nutrendo te stesso con la saggezza che affiora dall'anima... Credo che questo sia il primo passo per capire chi io sia in realtà e per cercare di rendermi un essere umano migliore di quello che ero ieri e il giorno precedente.

Credo che dovremmo tutti prenderci il tempo per sperimentare istanti di vera perfezione almeno una volta al giorno. Negli occhi di un bimbo che nasce, nel profumo di un fiore, nel canto di un colibrì, nelle meraviglie quotidiane che la vita ci fa incontrare.

Sii in grado di stare da solo con te stesso. Impara ad abbracciare la tua solitudine.

Il passato che ho visto ieri era il presente di allora. E ho scoperto di avere uno spirito un po' magico che in qualche modo cerca di fare piazza pulita delle brutte esperienze e di tenersi stretti i momenti di gioia, gli attimi che ricorderò per sempre. Il passato è fatto del presente in cui viviamo. Più lo ricordo, più mi rendo conto che il mio presente è pieno di momenti meravigliosi. Così io sorrido e riesco a far riaffiorare il ricordo ancora una volta. Eppure in questo istante non mi sento triste e nemmeno felice. Sento solo che ho molto da ringraziare per la mia vita. I miei ricordi non mi riportano indietro nel tempo. Mi fanno sentire vivo proprio adesso, nel presente. E mi fanno guardare avanti, al futuro.

Alla fine, per quanto se ne dica, l'amore è il sentimento più meraviglioso che uno possa provare. Amore per chi ha affinità elettive con te, per la tua dolce metà, per la famiglia, per gli amici, per la natura, e anche per quelli che non credono nei tuoi ideali.

Ci sono cose che rimandiamo, ma con il passare degli anni ho imparato che dovremmo vivere come se non ci fosse un domani, perché ciò che conta è adesso. E se sono in grado di sperimentare a fondo l'esistenza a ogni istante, allora alla fine del mio percorso avrò messo insieme una vita piena di momenti gioiosi. Voglio aver vissuto.

E ora comprendo quanto sia importante fare una scelta basata non tanto sulle paure latenti nella mia mente, ma sulla base di una libertà che viene dal guardare all'esistenza con occhi sinceri, senza lasciare che l'espressione: «Chissà sé...» s'insinui tra me e la persona che vorrei essere, comportandomi nel modo in cui il mio io mi dice che dovrei.

Morire non è un male. Non vivere la vita a fondo, questo sì è un peccato.

Alla fine la famosa dodicesima lezione era stata messa per iscritto. Non sulla carta, dove non avrebbe avuto senso. Era stata scritta dove ne avevo più bisogno: nel profondo del mio cuore.

Epilogo

Fissai l'orizzonte per l'ultima volta, perdendomi in quell'immensità di bellezza che è a suo modo potenza, dove le trasparenze dell'acqua si stemperano con l'azzurro assoluto del cielo. Sorrisi e chiusi il libro. Sapevo che era ora di tornare. Mi alzai dalla Punta, dove ero stato da solo per dodici giorni e dodici notti. Un intero mondo nuovo mi stava aspettando nella cittadina dove ero nato.

Ascoltai il cinguettio degli uccelli, gli alberi bisbigliarono ancora una volta tanti segreti al mio cuore, l'oceano mi sussurrò di tesori sepolti nella sabbia, i canguri e gli opossum si avvicinarono e mi parlarono in quel linguaggio che da tanto tempo desideravo ascoltare, l'unico che riporta davvero ogni creatura vivente al proprio centro, rimettendola in sintonia con la propria vera essenza.

So che ho recuperato per sempre il linguaggio della Verità. L'unico che avrei voluto parlare lealmente per tutto il resto della vita. L'unico che mi avrebbe riportato alla dimensione di essere umano in sintonia con l'Universo.

Fisso un'ultima volta quel crostone roccioso nel punto più alto della scogliera: è seminascosto dalla verde foresta pluviale che incombe sulle rocce aguzze, quasi fosse di vedetta sulla maestosità dell'oceano. Assisto a una lotta infinita: l'oceano che, onda dopo onda, si ritrae sconfitto e torna di nuovo alla carica contro la nuda roccia. E ringrazio mia madre per aver diviso tante volte con me questo stupendo angolo di mondo. E per un momento credo di vedere Shaun scendere dalla parete ripida per andare verso Joanna.

Forse lo attendeva un magnifico appuntamento con il surf e con il linguaggio della Verità.

Era tempo di far piazza pulita della polvere che aveva seppellito il mio spirito per così tanto tempo, e tornare a essere ancora una volta tutt'uno con l'Universo. Un attimo prima di andarmene, appoggiai con cura sulla nuda roccia il vecchio libro che Shaun aveva scritto perché io un bel giorno lo trovassi e lo leggessi.

Forse la pioggia lo avrebbe dilavato. Oppure poteva darsi che il vento lo sospingesse nel cuore della foresta pluviale. O perfino che lo facesse cadere giù dagli scogli proprio nel punto in cui l'oceano incontra il reef. O poteva accadere che la sua copertina si ricoprisse di muffa.

O forse, ma solo forse, sarebbe stato scovato un bel giorno da qualcuno estremamente desideroso di ricordarsi di chi fosse veramente, alquanto impaziente di recuperare il linguaggio della Verità, quello con il quale tutti noi siamo venuti al mondo, l'unico parlato nell'intero Universo. L'unico che dimentichiamo quando iniziamo a perdere di vista la nostra vera essenza.